Action concertée pour une saine alimentation...

Rapport technique

Santé et Bien-être social Canada
Health and Welfare Canada

Rapport du Groupe de travail et du Groupe technique sur le Guide alimentaire canadien et du Groupe de travail sur la consommation alimentaire

Canada

Action concertée pour une saine alimentation . . .

Rapport technique

Rapports du Groupe de travail et du Groupe technique sur le Guide alimentaire canadien et du Groupe de travail sur la consommation alimentaire au Comité des communications et de la mise en application

91-00598/

Publication autorisée par le ministre de la Santé nationale et du Bien-être social

Also available in English under the title:
Action Towards Healthy Eating . . .
Technical Report
Reports of the Task Group
and Technical Group on
Canada's Food Guide and
the Task Group on Food Consumption
to the Communications /Implementation Committee

©Ministre des Approvisionnements et Services Canada 1990
N° de cat. H39-166/1990F
ISBN 0-662-96119-6

Avant-propos

En 1987, Santé et Bien-être social Canada a entrepris un examen des recommandations nationales en matière de nutrition en créant deux comités — le Comité scientifique de révision et le Comité des communications et de la mise en application. Ces comités avaient pour mandat de mettre à jour les recommandations, dont les professionnels et le public pourraient se servir pour promouvoir et conserver la santé, ainsi que pour prévenir les maladies liées à l'alimentation.

Le Comité scientifique de révision (CSR) a étudié les données scientifiques connues, du point de vue de la santé publique. Son rapport, intitulé *Recommandations sur la nutrition*, énonce les nouvelles recommandations, y compris les apports nutritionnels recommandés, de même que leur justification scientifique (pour un résumé, voir l'annexe A).

Pour sa part, le Comité des communications et de la mise en application (CCMA) a transposé les recommandations du CSR afin que le public puisse les comprendre et a proposé des stratégies de communication et de mise en application dans son rapport intitulé *Action concertée pour une saine alimentation* (pour un résumé, voir l'annexe B). Le CCMA était chargé notamment de :

- l'examen du *Guide alimentaire canadien*, ainsi que de l'analyse de la pertinence et de l'efficacité des activités, méthodes et outils employés au Canada pour communiquer des conseils sur la nutrition fondés sur la recherche scientifique;
- l'analyse des nouvelles recommandations en matière de nutrition, compte tenu des habitudes alimentaires des Canadiens, ainsi que de leurs habitudes d'achat et de la production d'aliments.

Deux groupes de travail et un groupe technique ont été mis sur pied afin d'aider le CCMA à réaliser son mandat : le Groupe de travail sur le Guide alimentaire canadien, le Groupe technique sur le Guide alimentaire canadien et le Groupe de travail sur la consommation alimentaire. Les rapports de ces trois groupes sont l'objet du présent document.

En premier, on retrouve le rapport du Groupe de travail sur le Guide alimentaire canadien. Ce groupe de travail avait pour mandat de faire l'examen du *Guide alimentaire canadien*, le principal outil didactique utilisé au Canada dans le domaine de la nutrition. Il a conclu à la nécessité d'élaborer un programme d'éducation alimentaire qui, en utilisant une approche fondée sur la ration alimentaire totale, rendrait compte de la vaste gamme d'aliments consommés au Canada tout en visant la prévention des maladies chroniques ainsi que la satisfaction des besoins nutritionnels.

Ensuite, il y a le rapport du Groupe technique sur le Guide alimentaire canadien. Ce groupe a été constitué pour évaluer les répercussions dans la pratique de l'adoption d'un guide alimentaire fondé sur la ration alimentaire totale. Il a aussi jugé de la valeur nutritionnelle du régime alimentaire proposé dans le Guide, en fonction des Recommandations sur la nutrition.

Enfin, on retrouve le rapport du Groupe de travail sur la consommation alimentaire. Ce groupe a été mis sur pied pour fournir des renseignements sur les habitudes de consommation d'aliments et sur la répartition des éléments nutritifs dans les approvisionnements en aliments au Canada; faire le rapprochement entre ces renseignements et les Recommandations sur la nutrition formulées par le Comité scientifique de révision; et prévoir l'impact des Recommandations sur la nutrition sur la composition des approvisionnements alimentaires et sur la conception de nouveaux produits alimentaires au Canada.

Ensemble, les recommandations de ces trois groupes constituent des lignes directrices importantes pour ceux et celles qui auront à réviser le *Guide alimentaire canadien* et à mettre en application les Recommandations alimentaires pour la santé des Canadiens et des Canadiennes.

Table des matières

Rapport de Groupe de travail sur le Guide alimentaire canadien 7

Rapport du Groupe technique sur le Guide alimentaire canadien 75

Rapport du Groupe de travail sur la consommation alimentaire 137

Annexe A
Rapport du Comité scientifique de révision : Résumé 239

Annexe B
Rapport du Comité des communications et de la mise en application : Résumé 241

Rapport du Groupe de travail sur le Guide alimentaire canadien au Comité des communications et de la mise en application

Table des matières

Remerciement 11

1. Résumé 13

2. Introduction 17

3. Processus d'examen 19

4. Examen de la documentation 21

Introduction 21

Considérations d'usage 22
Historique du Guide alimentaire canadien 22
Évolution 22
Évaluation 22
Distribution 24
État nutritionnel et besoins nutritifs des Canadiens 24
Disponibilité des aliments 24
Habitudes alimentaires 25
Quels ont été les derniers changements dans les habitudes alimentaires? 25
Les Canadiens utilisent-ils un système de classification des aliments lorsqu'ils font leurs achats? 26

Considérations d'intérêt récent 27
Réaction du public visé 27
Sensibilisation au Guide 27
Sensibilisation aux concepts présentés dans le Guide 27
Utilisation, connaissances et attitudes des consommateurs 28
Prédisposition du public 29
Caractéristiques générales 29
Caractéristiques biodémographiques 30
Caractéristiques environnementales 30
Réaction des communicateurs en nutrition 30
Les guides alimentaires au Canada 30
La question de la validité 30
Questions d'intérêt général 32
Suggestions pour un guide alimentaire 34
Les guides alimentaires d'autres pays 35
La question de la validité 35
Questions d'intérêt général 36
Suggestions pour un guide alimentaire 37

Questions ressortant de l'examen de la documentation 40
Élaboration 40
Mise en application 40
Évaluation 41

5. Questions, résolutions et recommandations 43
Élaboration 43
Mise en application 49
Évaluation 51

Bibliographie 53

Annexe I **Groupe de travail sur le Guide alimentaire canadien : Attributions et composition** 57
Annexe II **Glossaire** 59
Annexe III **Commentaires sur le programme-cadre d'éducation alimentaire** 61

Figure 1 : Cadre systémique pour l'élaboration et la mise en application d'un programme d'éducation alimentaire 22

Tableau 1 : Exemples de systèmes de groupes d'aliments 38

Remerciement

Les membres du Groupe de travail sur le *Guide alimentaire canadien* remercient les diététistes et nutritionnistes ainsi que les autres experts qui, d'un bout à l'autre du Canada, leur ont transmis des commentaires et des suggestions. L'équipe souhaite également remercier Louise Beggs pour la préparation du présent rapport.

1. Résumé

Le rapport du Groupe de travail sur le *Guide alimentaire canadien* est un document de support présenté au Comité des communications et de la mise en application de Santé et Bien-être social Canada pour l'appuyer dans la tâche qui le lie aux Recommandations sur la nutrition. Les conclusions du Groupe de travail visaient à aider ce comité à adopter les énoncés techniques des Recommandations en conseils sur l'alimentation à l'intention du public. Les attributions du Groupe de travail et la liste de ses membres figurent à l'annexe I du rapport.

Le Guide alimentaire canadien

Le *Guide alimentaire canadien*, connu d'abord sous le titre *Règles alimentaires officielles au Canada*, fut élaboré en 1942 et révisé au cours des années pour servir de base aux programmes d'éducation nutritionnelle dans les provinces et les territoires du Canada. Il s'agit d'un guide qui illustre quels choix quotidiens d'aliments peuvent permettre aux consommateurs de satisfaire leurs besoins nutritifs.

Examen du Guide alimentaire canadien

Au cours des années, le *Guide alimentaire canadien* a changé de nom et fait l'objet de plusieurs révisions. Les *Règles alimentaires officielles du Canada* de 1942 sont devenues, en 1944, les *Règles alimentaires du Canada*. En 1961, le nom de la publication fut encore une fois changé et on adopta le titre de *Guide alimentaire canadien*. Des révisions importantes du contenu du Guide ont été faites en 1961, 1977 et 1982 afin de tenir compte des progrès réalisés en matière de connaissance des besoins alimentaires et des techniques pédagogiques en nutrition ainsi que des changements dans les approvisionnements alimentaires.

Depuis 1982, les connaissances des besoins nutritionnels ont augmenté tandis que les habitudes de consommation alimentaire continuent à évoluer selon les changements du marché. La connaissance des maladies chroniques reliées à la nutrition s'est aussi approfondie et elle a suscité de l'intérêt pour le rôle que jouent les aliments dans certaines maladies chroniques comme les maladies du coeur et le cancer. En conséquence, Santé et Bien-être social Canada a entrepris une révision des Recommandations alimentaires pour les Canadiens. Comme les concepts à la base de ces recommandations sont repris dans le *Guide alimentaire canadien*, on a jugé qu'une révision du Guide était essentielle.

Recommandations du Groupe de travail sur le Guide alimentaire canadien

Dans sa forme actuelle, le *Guide alimentaire canadien* est un outil pédagogique d'une grande utilité pour les consommateurs et les communicateurs d'information en nutrition. Suite à leur examen, les membres du Groupe de travail ont décidé que plusieurs points du guide actuel devraient être retenus, notamment :

- le système de classification par groupes d'aliments en vertu duquel les aliments sont groupés en fonction de leur valeur nutritive et de leur acceptation et utilisation par les consommateurs;
- le concept de la variété, tel qu'illustré par la diversité des exemples d'aliments donnés pour chaque groupe d'aliments;
- les recommandations relatives à la sélection quotidienne des aliments;
- la méthode actuelle de distribution et les droits d'auteurs sur le Guide qui sont détenus par Santé et Bien-être social Canada.

Le Groupe de travail a en outre proposé des modifications susceptibles d'être apportées au Guide. Les membres du Groupe de travail sur le *Guide alimentaire canadien* présentent au Comité des communications et de la mise en application les recommandations suivantes, qui sont toutes d'égale importance.

Recommandations relatives à l'élaboration d'un guide alimentaire :

1. Le *Guide alimentaire canadien* devrait être basé sur une approche globale de l'alimentation qui favoriserait la satisfaction des besoins nutritifs tout en intégrant les recommandations les plus récentes en matière de nutrition.

2. L'objectif du *Guide alimentaire canadien* devrait être énoncé de la façon suivante : «Le *Guide alimentaire canadien* fournit une structure réaliste pour aider les Canadiens en santé, de plus de deux ans, à choisir leurs aliments de façon à satisfaire leurs besoins nutritifs.»

3. Le *Guide alimentaire canadien* peut être utilisé aux fins suivantes :

   - pour la planification et le choix des menus afin d'aider les Canadiens bien portants de plus de deux ans à conserver leur santé et à diminuer les risques de maladies chroniques liées à la nutrition;
   - comme lignes directrices ou modèle de référence pour la réglementation des services d'alimentation dans les grands établissements;
   - par des personnes pour obtenir une évaluation générale de leurs apports alimentaires;
   - comme outil pédagogique axé sur les besoins de groupes spécifiques.

4. Pour que le *Guide alimentaire canadien* puisse être largement utilisé, il faudrait que les aliments mentionnés soient faciles à trouver, peu coûteux et acceptables pour les consommateurs. Chaque groupe d'aliments devrait contenir une gamme variée de denrées pour que le Guide soit acceptable à un maximum de personnes.

5. Il faudrait songer à changer le titre du Guide suivant les résultats d'études menées auprès des consommateurs. Il s'agit de chercher à savoir s'il est souhaitable de conserver les mots «*Guide alimentaire canadien*» dans le titre du document révisé.

6. Il faudrait conserver le système de classification par groupes d'aliments du *Guide alimentaire canadien* en tenant compte des quatre groupes actuels et en mettant l'accent sur les aliments qui répondent le mieux aux recommandations les plus récentes en matière de nutrition. Des recherches auprès des consommateurs devraient porter sur les aspects suivants :

   - les critères à utiliser pour la classification des aliments dans le Guide;
   - la valeur du Guide pour suggérer des choix d'aliments favorisant la satisfaction des besoins nutritifs quel que soit l'âge ou l'état physiologique;
   - la classification, dans le Guide, des aliments-minutes, des plats composés et des aliments consommés à l'extérieur du foyer.

7. Pour recommander des grosseurs de portions dans le contexte d'une approche globale de l'alimentation, le *Guide alimentaire canadien* devrait être fondé sur les habitudes alimentaires des consommateurs. Le nombre de portions devrait être établi en fonction des apports nutritionnels recommandés pour les Canadiens et des Recommandations sur la nutrition. Il faudra peut-être modifier la grosseur ou le nombre de portions pour satisfaire les besoins nutritifs de certains usagers. Par exemple, on pourrait diminuer la taille des portions pour les enfants et augmenter le nombre de portions recommandées pour les femmes enceintes et celles qui allaitent.

8. Les suggestions données dans le *Guide alimentaire canadien* devraient encore être basées sur la ration alimentaire quotidienne. Il faudrait cependant mentionner que des variations d'apports d'une journée à l'autre sont chose normale et ne causent pas de tort.

9. Les aliments mentionnés dans le *Guide alimentaire canadien* ne devraient pas nécessairement être des produits locaux pour pouvoir conserver autant de variété que possible et réduire au minimum les changements irréalistes des habitudes alimentaires.

Recommandations relatives à la mise en application d'un guide alimentaire :

1. Pour choisir une présentation visuelle efficace du *Guide alimentaire canadien*, il faudrait mener des recherches auprès des consommateurs et demander conseil à des experts en présentation graphique et en communications. La présentation choisie devrait être simple, significative et adaptable et le texte devrait être positif, simple et compréhensible.
2. Santé et Bien-être social Canada devrait conserver les droits d'auteur du *Guide alimentaire canadien* et continuer à le distribuer gratuitement.
3. Le *Guide alimentaire canadien* devrait servir d'outil pédagogique pivot dans un programme-cadre d'éducation alimentaire. Le Guide devrait pouvoir être adapté en fonction de certains groupes cibles et devrait être appuyé par d'autres documents comme le Manuel, révisé en conséquence, et de nouveaux accessoires de travail.
4. Il faudrait élaborer une stratégie de diffusion et de communication afin d'être sûr que les messages contenus dans le *Guide alimentaire canadien* atteignent bien les consommateurs et les communicateurs d'information en nutrition.

Recommandation relative à l'évaluation d'un programme-cadre d'éducation alimentaire :

1. Le programme-cadre d'éducation alimentaire canadien devrait être évalué périodiquement, tous les cinq ans ou selon les besoins, en appliquant les méthodes d'évaluation formative et sommative auprès des consommateurs et des communicateurs d'information en nutrition.

2.
Introduction

En 1987, Santé et Bien-être social Canada a confié à deux comités la tâche d'examiner et de réviser les Recommandations alimentaires pour les Canadiens. Le Comité scientifique de révision fut chargé d'examiner les données scientifiques du point de vue de la santé publique afin de formuler les énoncés techniques qui constituent les Recommandations sur la nutrition. Dans le but de promouvoir la santé et de réduire les risques de maladies liées à la nutrition, le Comité des communications et de la mise en application a été chargé d'adapter ces énoncés techniques en conseils sur l'alimentation à l'intention du public et de proposer des stratégies de mise en application.

Le *Guide alimentaire canadien* est un important outil didactique d'utilisation répandue dans tout le pays. Comme les concepts clés des Recommandations alimentaires pour les Canadiens sont intégrés dans le Guide, leur révision a des répercussions sur celui-ci.

3.
Processus d'examen

Le Groupe de travail sur le *Guide alimentaire canadien* fut formé par Santé et Bien-être social Canada en juillet 1988 pour examiner le *Guide alimentaire canadien*. Cette étude devait étayer le travail du Comité des communications et de la mise en application chargé de recommander des méthodes pour vulgariser les Recommandations sur la nutrition. Le Groupe de travail comprenait des experts en nutrition, en éducation et en communication issus d'organismes gouvernementaux et non gouvernementaux. On trouvera les attributions du Groupe de travail et la liste de ses membres à l'annexe I.

Les membres du Groupe de travail se sont réunis à trois reprises et ont accompli les tâches suivantes :

- *L'examen de la documentation canadienne et internationale sur les guides alimentaires:* [1]

  Un membre du Groupe de travail engagé à contrat par Santé et Bien-être social Canada a procédé à l'examen de la documentation et a préparé un rapport à cet égard. Une bibliographie fut établie à partir d'un fichier informatisé et en consultant les membres du Groupe de travail et d'autres experts. Tous les membres du Groupe de travail ont examiné et commenté le document qui devait servir de base aux discussions du Groupe sur les questions relatives à un guide alimentaire.

- *La sollicitation d'information:* [2]

  On s'est adressé à des experts et des professionnels en vue d'obtenir de l'information sur les guides alimentaires dans le contexte de présentations officielles et non officielles et de contacts avec diverses personnes, principalement au Canada, mais aussi aux États-Unis.

- *Identification, analyse et classement des questions devant faire l'objet d'une étude* :

  Des questions liées à la révision du *Guide alimentaire canadien* et aux recommandations concernant l'élaboration d'un programme d'éducation alimentaire ont été tirés de l'examen de la littérature et de l'information fournie par les experts et professionnels. Ces questions ont ensuite été analysées à l'occasion de discussions en groupe et classées selon trois catégories : élaboration, mise en application et évaluation.

- *Formulation de recommandations à l'intention du Comité des communications et de la mise en application* :

  Des recommandations qui traduisent l'accord général des membres du Groupe de travail sur la façon de traiter les diverses questions ont été élaborées et sont présentées dans le présent rapport au Comité des communications et de la mise en application.

1. Un glossaire figure à l'annexe II.
2. Un résumé des informations compilées est présenté à l'annexe III.

Les délibérations du Groupe de travail ont été influencées par certaines restrictions. La révision des Recommandations alimentaires pour les Canadiens était en cours pendant les délibérations du Groupe de travail et le Comité scientifique de révision n'avait pas encore fourni une mise à jour.

De plus, certaines données dont le Groupe de travail aurait eu besoin étaient limitées ou non disponibles. Les renvois au *Guide alimentaire canadien* dans les articles étudiés étaient effectivement peu nombreux, particulièrement en ce qui a trait à l'évaluation du *Guide alimentaire canadien*. Il n'y avait qu'un document référant à une évaluation nationale du *Guide alimentaire canadien* faite par consultation auprès de consommateurs. Celle-ci portait uniquement sur la compréhension de certains concepts présentés dans le *Guide alimentaire canadien*. Aucune évaluation poussée de la validité du *Guide alimentaire canadien* comme modèle pour une alimentation adéquate n'est signalée dans les documents étudiés. Les données actuelles sur la consommation alimentaire des Canadiens sont rares. Le Groupe de travail sur la consommation alimentaire, qui devait également présenter un rapport au Comité des communications et de la mise en application, préparait au même moment un résumé des connaissances actuelles sur les habitudes alimentaires. Le Groupe de travail sur le *Guide alimentaire canadien* n'a donc pu obtenir un exemplaire de ce rapport.

4.
Examen de la documentation

Introduction

Les guides alimentaires sont des représentations graphiques d'aliments recommandés conçues pour encourager la population à veiller à satisfaire ses besoins nutritifs (Ballantyne et Bush, 1980). D'après Ballantyne (1977), dans les années 1970, plus de 40 pays utilisaient des guides alimentaires. L'utilisation fort répandue de ce genre de document venait de la nécessité de veiller à ce que les personnes en santé aient des apports alimentaires adéquats alors qu'il y avait pénurie d'aliments, particulièrement pendant la Deuxième Guerre mondiale (Hertzler et Anderson, 1974).

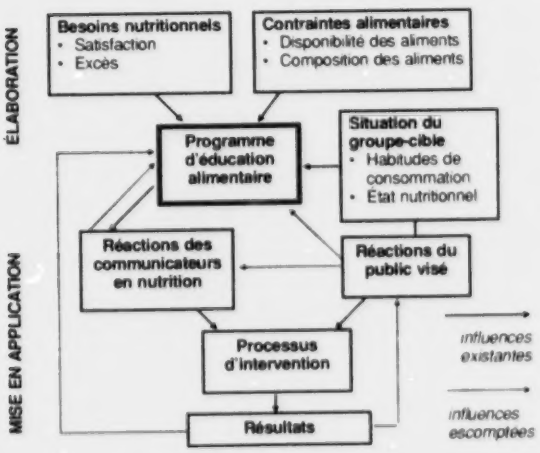
Au Canada, un guide alimentaire est en usage depuis les années 1940. Il a été conçu pour répondre à cinq critères, c'est-à-dire qu'il devait être acceptable pour le public canadien, compréhensible pour ses usagers, valable comme structure d'alimentation nutritive, bien conçu du point de vue graphique et adaptable pour pouvoir être utilisé par tous les Canadiens (Santé et Bien-être social Canada, 1979a). Le *Guide alimentaire canadien* a toujours visé trois segments de la population : les élèves des écoles primaires et secondaires, les femmes enceintes et les ménagères, et enfin les adultes, particulièrement les personnes ayant un excès pondéral ou un faible revenu (Santé et Bien-être social Canada, 1979a).

Les guides alimentaires et programmes-cadres d'éducation alimentaire sont réexaminés non seulement au Canada mais partout dans le monde. Le programme-cadre d'éducation alimentaire canadien suppose l'emploi du *Guide alimentaire canadien* comme principal outil didactique; il comprend les Recommandations alimentaires pour les Canadiens et est complété par un manuel à l'intention des éducateurs et un feuillet explicatif à l'intention du public.

Gillespie (1985) a recommandé la préparation systématique d'un guide alimentaire dans le cadre d'un programme d'éducation alimentaire. À partir d'une enquête menée auprès de professionnels de la nutrition aux États-Unis, Gillespie (1987) signale que bien que plus de la moitié des personnes interrogées considéraient les groupes d'aliments comme des outils didactiques efficaces, 75 p. 100 des personnes ont laissé à entendre qu'un nouveau programme-cadre d'éducation alimentaire était nécessaire à cause de l'évolution des besoins nutritionnels de la population américaine.

L'examen de la documentation qui suit vise à refléter un modèle proposé par Gillepsie (1985) pour l'élaboration d'un programme-cadre d'éducation alimentaire (figure 1). Ce modèle est le seul qui décrive de façon systématique l'élaboration d'un tel programme. En tant que telle, la première partie de cet examen se penche sur les aspects dont on tient toujours compte dans l'élaboration d'un guide alimentaire : les besoins nutritifs et l'état nutritionnel de la population, la disponibilité des aliments et les habitudes alimentaires. Puisqu'il existe déjà un guide alimentaire au Canada, nous présentons également un bref historique de son évolution. La seconde partie du présent chapitre est axée sur des considérations d'intérêt récent pour le processus d'élaboration, telles que l'information recueillie auprès du public et des communicateurs en nutrition. La conclusion de cette étude fait ressortir les questions principales qui découlent de l'examen de la documentation.

Figure 1 :
Cadre systémique pour l'élaboration et la mise en application d'un programme d'éducation alimentaire (Gillespie, 1985)



Considérations d'usage

Historique du Guide alimentaire canadien

L'histoire du *Guide alimentaire canadien* couvre près de cinq décennies. Au cours de cette période, grâce aux efforts du Conseil canadien de la nutrition, du Comité fédéral-provincial de la nutrition, du Sous-comité fédéral-provincial sur la nutrition et d'un bon nombre d'organismes professionnels oeuvrant dans le domaine de la nutrition, le *Guide alimentaire canadien* a subi plusieurs révisions. Des modifications furent apportées à mesure que s'enrichissaient nos connaissances des besoins alimentaires, que survenaient des changements dans les méthodes de traitement, d'entreposage et de transport des aliments, qu'évoluaient les habitudes alimentaires des consommateurs et que progressaient les méthodes d'éducation dans le domaine de la nutrition.

Évolution

Le précurseur du Guide alimentaire existant avait été conçu par la Division de la nutrition du gouvernement fédéral en 1942, et avait été intitulé *Règles alimentaires officielles du Canada*. Cette série de six énoncés devait servir de pivot à un programme de nutrition en temps de guerre visant à améliorer la santé des Canadiens grâce à de meilleures habitudes alimentaires (Pett, 1942; Conseil canadien de la nutrition, 1943; Anonyme, 1961; Moirell, 1963; Ballantyne, 1977). On précisait, dans cinq groupes d'aliments, les quantités de lait, de fruits, de légumes, de céréales et de pain, de viande, de poisson et d'oeufs, etc., à consommer chaque jour. Les approvisionnements limités de certains aliments, comme le lait, ont porté le Conseil canadien de la nutrition (1943) à établir les Règles alimentaires sur 70 p. 100 du standard de nutrition.

En 1944, le Conseil canadien de la nutrition approuvait les Règles alimentaires et supprimait l'adjectif «officiel» du titre. À cette époque, les règles étaient fixées de façon à satisfaire 100 p. 100, et non seulement 70 p. 100 du standard de nutrition (Conseil canadien de la nutrition, 1944). Le contenu des règles subissait plusieurs changements. Pour satisfaire les besoins en riboflavine, les règles préconisaient la consommation d'une plus grande quantité de lait. La rareté du lait amenait le ministère de l'Agriculture à s'objecter à cette prescription. Dans la version anglaise des règles, le mot «*substitute*» fut remplacé par le mot «*alternate*» dans le groupe de la viande pour parer toute interprétation erronée. Les approvisionnements de rognons et de coeur étant rares, ces denrées étaient supprimées de la liste de ce même groupe; toutefois, à cause de sa valeur nutritive distincte, le foie fut conservé dans les exemples d'aliments (Anonyme, 1944). Le fromage et les oeufs furent incorporés dans ce groupe à cause de leur teneur en protéines. Le beurre était mentionné avec les pains et les céréales. On ajouta une déclaration relative à la consommation de l'eau et du sel iodé pour souligner leur importance dans l'alimentation des Canadiens (Conseil canadien de la nutrition, 1944 et 1945).

En 1949, l'*Ontario Interdepartmental Committee* suggéra au Comité fédéral-provincial de la nutrition de réviser les *Règles alimentaires du Canada*. Cette suggestion fut plus tard acceptée par le Conseil canadien de la nutrition. La quantité de lait préconisée pour les enfants fut diminuée; on introduisit une recommandation

relative à la consommation de lait par les adolescents étant donné que plusieurs médecins et nutritionnistes avaient réclamé des détails au sujet de la consommation de lait requise pour les enfants (Pett, 1949). La mention «pain approuvé Canada» fut remplacée par une proposition descriptive : «riche en vitamine B». Le mot «fréquemment» remplaça les mots «chaque semaine» pour qualifier la consommation de foie et on insista davantage sur la consommation d'oeufs et de fromage. Des résultats d'enquêtes révélaient que 37 à 91 p. 100 des enfants canadiens ne consommaient aucune vitamine D (Pett, 1948); une recommandation à ce sujet fut donc faite de façon plus explicite.

Un règlement promulgué en 1949 à l'effet que le sel de table ou de cuisine devait contenir 0,01 p. 100 d'iodure de potassium incita à supprimer la déclaration au sujet du sel iodé dans les Règles alimentaires (Conseil canadien de la nutrition, 1950).

La possibilité d'utiliser un système comprenant quatre groupes d'aliments fut d'abord explorée en 1959. On considérait qu'il était justifiable du point de vue nutritionnel de rassembler les fruits et les légumes dans un même groupe. De plus, cela aurait permis d'éviter certains problèmes de classification, comme celui des tomates, d'adopter une présentation plus attrayante et, dans une certaine mesure, de simplifier l'enseignement. On rejeta cette proposition en 1960 en alléguant qu'elle pouvait constituer une source de confusion pour les usagers, qu'il fallait mettre l'accent sur les légumes en tant que groupe distinct dans bien des parties du Canada, qu'il serait plus facile d'enseigner à planifier des menus avec cinq groupes d'aliments et qu'il était nécessaire de distinguer le guide canadien du guide américain qui comportait quatre groupes d'aliments (Comité fédéral-provincial de la nutrition, 1960). À cette époque, on adopta le titre de *Guide alimentaire canadien* pour faire ressortir qu'il y avait une souplesse possible dans l'application des conseils. On fit également certains changements au niveau de la terminologie; c'est ainsi que les «tasses» et les «onces» ont remplacé les «chopines», qu'on a clarifié la notion «d'agrumes» en donnant des exemples et qu'on a supprimé la mention «au moins» (Conseil canadien de la nutrition, 1960 et 1961).

Les révisions majeures effectuées en 1977 furent provoquées par une évaluation des habitudes alimentaires et des apports nutritifs faites en 1966 et les résultats de l'Enquête Nutrition Canada de 1973 (McClinton et coll., 1971; Santé et Bien-être social Canada, 1977a). L'étude de 1966 était significative en ce qu'elle révélait que le *Guide alimentaire canadien* ne reflétait pas les habitudes alimentaires des Canadiens. Le rapport préconisait l'élaboration d'un modèle qui se rapprocherait davantage de l'utilisation effective des denrées. Il proposait, entre autres, une plus grande souplesse, quatre groupes d'aliments, des exemples de portions, et un accent sur la variété en plus de l'élaboration d'un manuel d'enseignement.

Un certain nombre d'organisations professionnelles comme l'Association canadienne des diététistes, l'Association dentaire canadienne, l'Association médicale canadienne, l'Association canadienne d'économie familiale et l'Association canadienne de santé publique, ainsi qu'un bon nombre d'intéressés ont participé à la révision de 1977 (Ballantyne, 1977). Un système comportant quatre groupes d'aliments fut représenté par un cercle avec des dessins d'aliments. Plus de trente changements furent apportés au texte. Une meilleure définition de la taille des portions et des exemples d'aliments ainsi qu'une plus grande souplesse au niveau du nombre et de la taille des portions permirent de mettre plus d'accent sur la variété, principe de base du Guide alimentaire. L'élaboration du *Manuel du Guide alimentaire canadien* à l'intention des éducateurs marqua une étape en éducation nutritionnelle, car le manuel permit d'uniformiser l'interprétation du Guide. Le manuel contenait de l'information sur les groupes d'aliments et des suggestions pour l'utilisation du Guide alimentaire dans différentes circonstances (Ballantyne, 1977; Santé et Bien-être social Canada 1977b).

L'évaluation du *Guide alimentaire canadien* de 1977 et du manuel d'accompagnement entraînèrent d'autres révisions de ces deux documents en 1982. Les Recommandations alimentaires pour les Canadiens (Murray et Rae, 1979), publiées en 1977, entraînèrent la présentation dans le Guide de trois concepts importants : *la variété* dans le choix des aliments et dans les habitudes alimentaires, *la modération* dans l'utilisation des

matières grasses, des sucres, du sel et de l'alcool et *l'équilibre* entre l'apport énergétique et la dépense d'énergie. L'objectif du *Guide alimentaire canadien* tel que cité dans le Manuel est le suivant : «fournir un mode d'alimentation intégré pour aider la majorité des Canadiens à choisir des aliments qui leur fournissent les apports nutritionnels quotidiens recommandés» (Santé et Bien-être social Canada, 1982). Les changements apportés au texte comprenaient une plus grande utilisation des unités SI conséquemment à la conversion au système métrique, des exemples plus concrets de tailles de portions et la modification du nom de deux groupes d'aliments : pain et céréales, et viande, poisson, volaille et substituts. Le Manuel fut refondu compte tenu de ces changements et on y ajouta un chapitre sur des concepts en matière d'éducation en nutrition et davantage d'information sur l'utilisation du *Guide alimentaire canadien* aux divers stades de la vie. Un feuillet volant intitulé «Le *Guide alimentaire canadien* : un outil pour une meilleure alimentation et une meilleure santé» fut aussi imprimé pour aider le public à utiliser le Guide.

Évaluation

Les évaluations formelles des *Règles alimentaires du Canada* et du *Guide alimentaire canadien* ont été rares. En 1964, une évaluation d'un dépliant intitulé : «Mangeons bien en suivant le *Guide alimentaire canadien*» fut faite par le gouvernement fédéral. D'après les réponses recueillies, le dépliant était jugé très utile, clair, concis et commode pour vérifier et améliorer les habitudes alimentaires (Comité fédéral-provincial de la nutrition, 1965).

L'étude des habitudes alimentaires et des apports nutritifs, qui a été menée en 1966 et dont nous avons déjà parlé, a contribué à l'évaluation du *Guide alimentaire canadien* (McClinton et coll., 1971). On s'est rendu compte lors de cette étude que le Guide ne reflétait pas les habitudes alimentaires des Canadiens, ce qui a entraîné des révisions importantes ainsi que l'élaboration du *Manuel du Guide alimentaire canadien*.

Une évaluation nationale menée en 1979 auprès de professionnels et de paraprofessionnels de la nutrition à propos du Guide et du Manuel, a indiqué que ces deux documents étaient bien reçus et utilisés dans les programmes de santé et les programmes connexes d'un bout à l'autre du pays (Santé et Bien-être social Canada, 1979a). Les personnes qui ont répondu au questionnaire déclaraient que le Guide et le Manuel étaient utiles pour enseigner la nutrition à divers types de clients, mais préconisaient l'intégration des Recommandations alimentaires pour les Canadiens et des modifications mineures au texte des deux documents. Aucune évaluation du genre n'a été menée auprès de consommateurs.

Distribution

Santé et Bien-être social Canada détient des droits d'auteur pour le *Guide alimentaire canadien* et le Manuel. Entre 1977 et 1988, plus d'un million d'exemplaires du Guide et plus de 125 000 exemplaires du Manuel ont été distribués, chaque année, dans les deux langues officielles, par le gouvernement fédéral, grâce à un système de distribution auquel participaient les provinces. Les principaux usagers sont les organismes qui s'occupent de santé et d'éducation. Santé et Bien-être social Canada reçoit constamment de la part d'organismes, d'industries, de maisons d'enseignement, d'éditeurs et d'auteurs, des demandes de permission pour reproduire et adapter le Guide ou des extraits du Manuel dans diverses publications allant du matériel didactique aux livres de recettes. En 1988, à cause de modifications de la politique budgétaire, le Manuel ne fut plus distribué gratuitement, mais mis en vente par l'intermédiaire du ministère des Approvisionnements et Services. Le Guide, lui, est toujours distribué gratuitement par Santé et Bien-être social Canada.

État nutritionnel et besoins nutritifs des Canadiens

Aucune enquête nationale sur la nutrition n'a été menée au Canada depuis l'Enquête Nutrition Canada dans les années 1970. Il est donc difficile de juger si les apports nutritifs et l'état nutritionnel des Canadiens ont changé de façon appréciable dans les années qui ont suivi l'enquête.

Le *Guide alimentaire canadien* fut conçu, puis révisé en 1961 et en 1977, pour s'attaquer aux carences décelées lors de l'Enquête Nutrition Canada. Il s'agissait de carences en calcium, en fer, en vitamine A, en thiamine et en folacine (Santé et Bien-être social Canada, 1973). Dans la population américaine, on notait la même difficulté à satisfaire ces besoins nutritifs particuliers (Light et Cronin, 1981; Cronin et coll., 1987).

La surcharge pondérale et l'obésité sont des problèmes que l'Enquête Nutrition Canada a fait ressortir chez la population canadienne. Ces problèmes persistent chez un nombre considérable de Canadiens. D'après l'Enquête Promotion Santé Canada (1988), 47,7 p. 100 des femmes et 37,1 p. 100 des hommes sont «obèses» lorsqu'on applique l'indice de masse corporelle (poids[kg]/taille[m]^2) pour évaluer leur poids. Il ressort cependant de cette enquête que l'insuffisance pondérale augmente en importance en tant que problème de santé, particulièrement chez les jeunes femmes (Woolcott, 1985).

Disponibilité des aliments

Les textes qui ont été étudiés ne faisaient aucune mention de la disponibilité effective des denrées alimentaires au Canada et de la relation entre une telle disponibilité et la consommation alimentaire. Plusieurs auteurs ont cependant fait mention de la complexité grandissante du marché alimentaire, qui est attribuable à l'augmentation du nombre et de la variété de produits alimentaires offerts sur le marché (Molitor, 1980; McNutt, 1986; Sloan, 1987).

Habitudes alimentaires

Deux questions importantes sont reliées aux habitudes alimentaires actuelles. On peut se demander d'abord si les habitudes alimentaires des Canadiens ont changé depuis 1982, année de la dernière révision du *Guide alimentaire canadien*. En second lieu, on peut se demander si les Canadiens basent leurs achats d'aliments sur le système de classification présenté dans le *Guide alimentaire canadien*.

Quels ont été les derniers changements dans les habitudes alimentaires?

Il a été impossible de trouver une enquête à grande échelle au sujet des habitudes de consommation alimentaire des Canadiens au cours des 10 à 15 dernières années.[3] Toutefois, les habitudes de consommation alimentaire actuelles peuvent être déduites à partir des données sur la disparition des aliments et sur les dépenses alimentaires. Au Canada, en 1985, pour chaque dollar dépensé pour l'achat d'aliments, 30 cents ont été utilisés pour payer des repas préparés à l'extérieur du foyer alors que seulement 22 p. 100 des dépenses alimentaires étaient consacrées à ce secteur de l'alimentation en 1969 (Davey, 1987). Ce changement a été attribué à différents facteurs économiques et démographiques conjugués de même qu'à des changements dans le style de vie notamment, l'augmentation du nombre des femmes qui travaillent, l'augmentation des revenus réels et la diminution de la taille des familles. En outre, les dépenses totales ont augmenté pour les produits céréaliers, le poisson, les matières grasses, les légumes frais et les aliments congelés. Par ailleurs, on consacre moins d'argent à l'achat de produits laitiers, d'oeufs, de viande, et de fruits et légumes en conserve.

Stewart et Robbins (1986) signalent une plus grande disparition du poulet, du fromage, du lait partiellement écrémé, du yogourt, des légumes et des matières grasses depuis 1974. Les mêmes données suggèrent une diminution de la consommation de viande rouge, d'oeufs, de lait entier et de graisse animale. Donc, les habitudes alimentaires actuelles des Canadiens semblent concorder dans l'ensemble avec les Recommandations alimentaires pour les Canadiens de 1977.

3. Le Groupe de travail sur la consommation alimentaire, qui présentait ultérieurement un rapport au Comité des communications et de la mise en application de Santé et Bien-être social Canada, a étudié les tendances récentes de la consommation alimentaire au Canada.

Dans plusieurs études menées au Canada, on a demandé aux participants s'ils ont changé leur régime alimentaire au cours des dernières années. D'après les réponses, il semble qu'un bon nombre de Canadiens estiment l'avoir fait.

Les Fabricants canadiens de produits alimentaires (FCPA) ont fait une enquête en 1979 afin de définir les habitudes d'achat d'aliments d'un petit échantillon de Canadiens; ils ont trouvé que sur 406 mères de familles de diverses régions du Canada, 46 p. 100 des femmes de langue anglaise et 41 p. 100 des femmes de langue française ont déclaré avoir modifié leur alimentation (Fabricants canadiens de produits alimentaires, 1979). Deux changements importants ont été la diminution de la consommation de viande et l'augmentation de la consommation de fruits. Rae et Nielsen (1980) ont interrogé 2 014 adultes dont 40 p. 100 ont affirmé avoir changé leurs habitudes alimentaires au cours de la dernière année. La plupart de ces personnes ont déclaré qu'elles mangeaient moins de sucreries et de sucre. En 1982, Woolcott a demandé à 153 campagnardes et 113 citadines de l'Ontario si elles avaient changé leurs habitudes alimentaires au cours des deux dernières années (Woolcott, 1982). Deux tiers des femmes interrogées ont déclaré qu'elles consommaient moins de sucreries et de sucre, et plus de la moitié ont dit qu'elles avaient augmenté leur consommation de légumes. Dans une enquête récente menée par les FCPA (1988), qui comprenait certaines questions sur les habitudes alimentaires, la majorité des personnes qui ont répondu (54 p. 100 des femmes et 46 p. 100 des hommes) ont affirmé avoir modifié leur alimentation au cours de la dernière année. Ce taux représente une légère augmentation de la prévalence par rapport à l'enquête de 1979.

Il semble donc que les Canadiens ont l'impression qu'ils ont modifié leur régime alimentaire. On ne sait pas dans quelle mesure le *Guide alimentaire canadien* a influencé ces changements. Lors de l'enquête du FCPA, en 1988, les personnes qui ont déclaré avoir fait des changements ont dit qu'elles avaient été motivées par des préoccupations d'ordre nutritionnel. Parmi celles-ci, 90 p. 100 ont dit qu'elles lisaient les étiquettes des contenants d'aliments tandis que 49 p. 100 utilisaient le *Guide alimentaire canadien* comme document de référence pour faire ces changements.

Malgré que les résultats de Rae et Nielsen (1980) indiquaient que les consommateurs changeaient leurs habitudes alimentaires à cause de préoccupations au sujet de leur poids ou par désir d'un mieux-être, plusieurs auteurs ont identifié d'autres facteurs de changement comme les prix (Fabricants canadiens de produits alimentaires, 1979) et les goûts (Birch, 1979; Forster-Coull et Sabry, 1986). Lors de l'Enquête Promotion Santé Canada (1987), seulement 8 p. 100 des personnes interrogées ont dit désirer changer leurs habitudes alimentaires, et sur celles-ci, 62 p. 100 ont déclaré que des obstacles comme le manque de temps ou d'argent les empêchaient de modifier leur alimentation selon leurs désirs.

Cleveland et Pfeffer (1987) ont examiné le facteur coût dans l'adhésion aux recommandations du guide alimentaire publié par le *United States Department of Agriculture* et aux récentes recommandations au sujet du cancer. On a constaté que le fait d'adopter une alimentation qui tienne compte à la fois des suggestions du guide alimentaire et des recommandations générales pour la prévention du cancer entraîne des dépenses plus considérables pour le consommateur. La question de coût pourrait donc empêcher les consommateurs de suivre les recommandations incluses dans un guide alimentaire révisé.

Par conséquent, lorsque des préoccupations d'ordre nutritionnel les amènent à désirer changer leurs habitudes alimentaires, le *Guide alimentaire canadien* peut être un des documents sur lequel les Canadiens se basent. Par contre, d'autres facteurs, par exemple le coût et les préférences en matière d'aliments, semblent jouer un rôle sur l'utilisation réelle qu'en feront les consommateurs.

Les Canadiens utilisent-ils un système de classification des aliments lorsqu'ils font leurs achats?

Nous n'avons trouvé aucune étude qui indique si les Canadiens achètent les aliments en se fondant sur le système de classification du Guide alimentaire ou, en fait, comment les Canadiens classifient les aliments. D'après des publications américaines, il semblerait que les consommateurs ne classifient pas les aliments d'après les éléments nutritifs qu'ils contiennent, bien qu'il s'agisse là

de la méthode employée dans les guides alimentaires. Schutz et coll. (1975) ont signalé que des sociologues et des anthropologues ont observé cinq groupes de classification des aliments : spécialités ethniques, aliments prestigeux, associés à l'image corporelle, à propriétés magiques ou à propriétés physiologiques.

Parmi les membres des Forces armées, Schutz et ses collaborateurs (1975) ont aussi constaté que les aliments étaient classés dans cinq groupes différents, à savoir : gâteries riches en calories, plats spéciaux, plats ordinaires, aliments santé rafraîchissants et aliments bourratifs peu coûteux. Plus récemment, Axelson et ses collaborateurs (1986) ont fait subir des tests à 51 collégiens pour voir comment ils groupaient les aliments. Encore une fois, on ne tenait aucun compte du contenu en éléments nutritifs. Les aliments étaient plutôt classés dans trois catégories : aliments-minute, aliments bons/mauvais au goût et aliments d'origine animale/végétale. Les éducateurs en nutrition de la *Commission ontarienne de commercialisation du lait* ont toutefois observé que certains usagers du *Guide alimentaire canadien* classent effectivement les aliments d'après leur contenu en éléments nutritifs (Horgen, communication personnelle, 1988).

Il semble que les gens classent effectivement les aliments en groupe, mais que la teneur en éléments nutritifs n'entre pas toujours en jeu au niveau du classement.

Considérations d'intérêt récent

Réaction du public visé

Lorsqu'on conçoit un guide alimentaire, un des facteurs importants dont on doit tenir compte est la réaction du public visé (Gillespie, 1985). Les facteurs qui influencent cette réaction comprennent le dégré de sensibilisation du public à l'existence de documents dans ce domaine ainsi que l'utilisation qu'il en fait et la connaissance et la perception qu'il en a.

Sensibilisation au Guide

Il semblerait, d'après un examen des publications canadiennes, que le dégré de sensibilisation du public à l'égard du *Guide alimentaire canadien* augmente graduellement. Dans l'enquête menée par les FCPA, en 1979, plus de 50 p. 100 des personnes interrogées n'avaient jamais entendu parler des publications du gouvernement sur la nutrition, et notamment du *Guide alimentaire canadien* (Fabricants canadiens de produits alimentaires, 1979). Dans une étude sur les concepts de nutrition publiée en 1979 par Santé et Bien-être social Canada, les chercheurs font la constatation suivante : «le public semble être au courant du contenu du *Guide alimentaire canadien*». Cependant, les résultats de cette enquête ne reflètent peut-être pas la situation nationale puisque aucun citoyen du Québec ou des Territoires du Nord-Ouest n'a été interrogé dans le cadre de cette étude.

Woolcott (1982) a trouvé que dans les régions rurales de l'Ontario, 67 p. 100 des femmes avaient entendu parler du *Guide alimentaire canadien*, par rapport à 62 p. 100 dans les villes. Ces taux sont comparables aux résultats de l'enquête des FCPA, menée en 1988 et dans laquelle 68 p. 100 des personnes interrogées ont dit avoir déjà consulté le *Guide alimentaire canadien*; 38 p. 100 de ces personnes l'avaient fait au cours de l'année précédente (Fabricants canadiens de produits alimentaires, 1988). D'après les publications canadiennes, la connaissance de l'existence d'un *Guide alimentaire canadien* serait donc modérée ou répandue (Woolcott, 1985; Woolcott et coll., 1987). Le niveau de perception est plus élevé chez les femmes, qui se chargent encore dans la plupart des foyers d'acheter la nourriture (Fabricants canadiens de produits alimentaires, 1988). Même si bon nombre de personnes se disent au courant de l'existence du Guide, certains auteurs mettent en doute la compréhension qu'ils en ont (Woolcott, 1985) de même que l'image qu'ils s'en font. (Ackhurst et Massey, communication personnelle, 1987).

Sensibilisation aux concepts présentés dans le Guide

Les résultats de l'étude sur les concepts de nutrition (Santé et Bien-être social Canada, 1979b) laissent à penser que certains concepts généraux

en matière de nutrition préconisés par le *Guide alimentaire canadien*, comme l'idée de repas équilibrés, étaient compris par les Canadiens. Toutefois, les détails en matière d'information en nutrition étaient considérés comme étant moins importants que les concepts généraux. Woolcott (1985) a aussi observé que parmi les personnes interrogées, la plupart pouvaient mentionner des idées générales contenues dans le Guide, mais rares étaient celles qui pouvaient entrer dans les détails.

Dans l'étude sur les concepts de nutrition (1979), le mot «*sensible*» (raisonnable) pour décrire une alimentation saine basée sur le *Guide alimentaire canadien* paraissait avoir plus de signification pour les personnes qui ont répondu que le terme «*balanced*» (équilibré). Par comparaison, dans l'étude récente menée par Woolcott et ses collaborateurs (1987), le terme «*balanced*» était compris par les consommateurs à Toronto. Les termes et les qualificatifs utilisés pour faire passer les messages éducatifs du *Guide alimentaire canadien* ne sont peut-être pas toujours compris ou acceptés. En outre, il reste à savoir si les Canadiens appliquent ces concepts à leur conduite alimentaire.

Utilisation, connaissances et attitudes des consommateurs

Un des principes qui sous-tend la conception du *Guide alimentaire canadien* est le fait qu'il doit pouvoir être compris du public canadien (Santé et Bien-être social Canada, 1979a).

Lorsqu'ils ont examiné les résultats de l'étude sur les concepts de nutrition, Krebs-Smith et ses collaborateurs (1987) se sont dits préoccupés par le fait que bien que les Canadiens aient souvent entendu parler du Guide, il se peut que leur compréhension de certains des concepts clés, par exemple l'idée de la variété, soit très limitée.

Allard et Mongeon (1982) ont fait subir des tests à des collégiens pour voir s'ils étaient capables de se rappeler le nom des quatre groupes d'aliments et de reconnaître les aliments qui contiennent de la vitamine C. La note obtenue dans l'ensemble était très basse, la moyenne se situant à 48,3 p. 100. En général, les filles obtenaient de meilleurs résultats et faisaient preuve d'une attitude plus positive à l'égard du Guide. Woolcott (1985) a observé que la plupart des femmes dans l'échantillon de personnes qu'elle a étudié connaissaient bien les Recommandations alimentaires pour les Canadiens énoncées dans le *Manuel du Guide alimentaire canadien*.

Le fait que les Canadiens ont peut-être une connaissance générale des concepts véhiculés par le Guide alimentaire ressort d'une enquête sur les aliments naturels (Santé et Bien-être social Canada, 1987). La majorité des 4 500 personnes interrogées dans cinq grandes villes du Canada semblaient savoir que «les aliments recommandés pour avoir un régime sain sont ceux qui sont préconisés par le *Guide alimentaire canadien*».

La compréhension du *Guide alimentaire canadien* chez les enfants semble être fonction de leur degré de développement (Ackhurst et Massey, communication personnelle, 1987). Les éducateurs en nutrition de la *B.C. Dairy Foundation* pensent que les principes du *Guide alimentaire canadien* ne peuvent pas être bien compris et appliqués par les enfants avant qu'ils ne soient en quatrième ou en cinquième année de l'élémentaire. Le rapport intitulé *Canada Health Knowledge Survey Summary Report* peut confirmer ce fait (Anonyme, 1980). Des tests ont été menés auprès d'écoliers canadiens dans le but de connaître leur habileté à appliquer le *Guide alimentaire canadien* pour évaluer la qualité d'un repas. Moins de la moitié des élèves de quatrième année ont été capables de le faire. Encore une fois, les filles réussirent mieux à s'acquitter de cette tâche que les garçons. Étant donné que les écoliers sont des cibles importantes du *Guide alimentaire canadien*, il est nécessaire de veiller à ce que le Guide convienne bien à ce segment de la population canadienne.

Cependant, les éducateurs en nutrition de la *Commission ontarienne de commercialisation du lait* sont d'avis que l'enseignement des principes du *Guide alimentaire canadien* aux jeunes enfants est quand même valable puisque ces principes servent de base à l'enseignement de la nutrition. Tant que les méthodes et le contenu sont adaptés au niveau d'habileté des apprenants, il est bon que les enfants entendent parler du *Guide alimentaire canadien*, même les plus jeunes (Horgen, communication personnelle, 1988).

Il est difficile de juger dans quelle mesure le Guide est réellement compris par les consommateurs. Pourtant, son utilisation étendue peut refléter la valeur que lui prêtent les communicateurs en nutrition comme les professionnels de la nutrition, les enseignants et les infirmières. Au total, plus d'un million d'exemplaires français et anglais du *Guide alimentaire canadien* sont distribués chaque année par Santé et Bien-être social Canada (Palin, communication personnelle, 1988).

Dans l'étude sur les concepts de nutrition moins d'une personne interrogée sur vingt ont déclaré que le *Guide alimentaire canadien* était pour elles une source importante d'information (Santé et Bien-être social Canada, 1979b). Cependant, les écoles étaient perçues comme des sources importantes d'information en nutrition par le tiers des personnes interrogées. Les écoles sont aussi des cibles importantes pour le Guide (Santé et Bien-être social Canada, 1979a). Parmi les personnes interrogées, une sur quatre avait vu ou lu le *Guide alimentaire canadien* ou en avait entendu parler (Santé et Bien-être social Canada, 1979b). Néanmoins, les femmes étaient plus nombreuses que les hommes à déclarer que le Guide était utile.

Il serait possible que les Canadiens utilisent davantage le Guide. Certains facteurs qui font qu'on n'en tire pas le meilleur parti possible sont envisagés dans les publications. Les consommateurs canadiens ont tendance à être passifs dans leur recherche d'information en nutrition : les sources facilement accessibles comme les revues, les journaux et les étiquettes des aliments peuvent être utilisées davantage (Woolcott, 1985; Woolcott, 1987; Fabricants canadiens de produits alimentaires, 1988). Il se peut que la façon dont le Guide alimentaire est présenté au Canada influe sur son image et par conséquent, sur la réaction du public.

En général, les Canadiens semblent avoir une attitude positive à l'égard de la nutrition, comme on a pu s'en rendre compte lors de l'enquête menée par les FCPA en 1988. En effet, d'après les résultats obtenus, la consommation de repas équilibrés du point de vue nutritionnel venait au second rang après la vérification du prix des produits dans une liste des points à considérer lors des achats (Fabricants canadiens de produits alimentaires, 1988). Au Canada, ce sont surtout les femmes qui ont une attitude positive à l'égard du *Guide alimentaire canadien*.

Prédisposition du public

Les personnes à qui le *Guide alimentaire canadien* s'adresse peuvent être caractérisées par des traits généraux, biodémographiques et environnementaux. Chacun est essentiel pour comprendre les besoins des Canadiens en ce qui a trait à un guide alimentaire.

Caractéristiques générales

La nutrition en tant que telle était considérée comme très ou extrêmement importante par la majorité des adultes canadiens questionnés dans le cadre de l'enquête menée par les FCPA (Fabricants canadiens de produits alimentaires, 1988). D'après des professionnels de la nutrition au Canada et aux États-Unis, puisque les principes de base de la nutrition semblent être bien acceptés dans l'ensemble, les consommateurs ont besoin d'information plus détaillée sur des points particuliers comme l'énergie, les matières grasses et le sucre (Fremes et Sabry, 1976; McNutt, 1986). Dans une enquête menée auprès des Ontariennes, deux grands sujets de préoccupation ont été identifiés, à savoir : les ingrédients dans les aliments comme le sucre, le sel, le cholestérol, le gras, les additifs, la caféine; et le contrôle du poids (Woolcott, 1985). Dans l'enquête sur les aliments naturels, plus de 90 p. 100 des personnes qui ont répondu s'inquiétaient des additifs alimentaires (Santé et Bien-être social Canada, 1980). Plus récemment, Woolcott (1987) signalait que les principales préoccupations des Canadiens sur le plan de la nutrition se rapportaient au contrôle du poids, ce qui est bon pour la santé et du point de vue de la nutrition, certains éléments nutritifs, d'autres ingrédients et l'innocuité des aliments. Le fait que les Canadiens semblent intéressés par une information plus précise au sujet de la nutrition concorde avec l'évolution du profil du consommateur canadien et la complexité croissante de son environnement alimentaire (Molitor, 1980).

Caractéristiques biodémographiques

Davey (1987) a décrit le profil en mutation du consommateur canadien. Les Canadiens n'ont plus suffisamment d'enfants pour assurer leur croissance démographique; la population, dans l'ensemble, vieillit rapidement; les Canadiens sont en moyenne plus instruits qu'auparavant et davantage de femmes font partie de la population active, ce qui change la composition et l'importance de la main-d'oeuvre canadienne. Toutefois, malgré une augmentation du niveau moyen de scolarité, l'analphabétisme fonctionnel est toujours répandu parmi les Canadiens. D'après l'Enquête Southam sur l'alphabétisation, 24 p. 100 des Canadiens de 18 ans et plus étaient pratiquement analphabètes (Calamai, 1987). Le taux d'analphabétisme est plus élevé chez les hommes, les pauvres et les gens qui vivent dans l'est du Canada. Les Canadiens présentent des caractéristiques spécifiques en tant que groupe mais, en réalité, la population se compose de sous-groupes divergeant sur le plan des aptitudes et besoins.

Caractéristiques environnementales

Le marché alimentaire canadien s'est élargi et le nombre et les sortes de produits alimentaires offerts ont augmenté. Davey (1987) a écrit que les Canadiens sont chaque jour assaillis par une pléthore d'informations sur la nutrition. Et pourtant, d'après l'enquête menée par les FCPA en 1988, la majorité des personnes interrogées aurait voulu en savoir davantage (Fabricants canadiens de produits alimentaires, 1988).

Les Canadiens sont de plus en plus conscients de l'importance de la condition physique par rapport à la santé, ce qui modifie leur comportement (Davey, 1987). Une tendance vers le choix d'aliments «maigres et frais» se fait de plus en plus sentir (Davey, 1987; Fabricants canadiens de produits alimentaires, 1988). Par conséquent, l'industrie alimentaire change pour répondre aux nouvelles demandes relatives au format des contenants, à la valeur énergétique et à la commodité.

Woolcott (1985) a décrit trois grands types de facteurs de l'environnement canadien qui influencent la conduite alimentaire des consommateurs. Il s'agit d'abord des facteurs socioculturels, technologiques, économiques et agricoles; des facteurs se rapportant à la production et à la distribution des aliments; et enfin des facteurs communautaires et familiaux. Nous n'avons rien trouvé dans les publications canadiennes qui traite de la relation entre ces facteurs et le comportement alimentaire (Woolcott, 1985). Toutefois, près d'un tiers des Canadiens ont mentionné les parents et les membres de la famille ainsi que les écoles comme sources d'information en nutrition (Santé et Bien-être social Canada, 1979b). D'après des études menées aux États-Unis, la structure familiale, la taille et l'âge auraient également une influence (Woolcott, 1985).

Comme les profils du consommateur canadien et du marché évoluent, le *Guide alimentaire canadien* doit aussi changer en fonction de l'évolution des besoins des consommateurs et des pratiques alimentaires courantes.

Réaction des communicateurs en nutrition

Les guides alimentaires au Canada

Pour explorer l'opinion des communicateurs en nutrition sur les guides alimentaires au Canada et dans d'autres pays, l'exposé qui suit porte sur trois rubriques : la question de la validité, les questions d'ordre général et les suggestions pour un guide alimentaire.

La question de la validité

Les communicateurs en matière de nutrition se posent des questions sur la validité sous-jacente d'un guide alimentaire tant au Canada qu'aux États-Unis (McClinton *et al.*, 1971; King *et al.*, 1978; Hausman, 1979; Ballantyne et Bush, 1980; Misskey, 1987). On entend par validité d'un guide alimentaire sa capacité de traduire des recommandations numériques à propos des éléments nutritifs en portions alimentaires réalistes (Hertzler et Anderson, 1974; Santé et Bien-être social Canada, 1979a). Outre le défi de la validité, cinq autres hypothèses sous-tendent le processus de traduction, notamment : que le guide puisse être modifié en fonction des besoins individuels, qu'il propose un objectif réalisable, qu'il reconnaisse que tout changement de

l'alimentation s'inscrit dans un contexte plus vaste, que le message soit positif et qu'il suscite l'appui des utilisateurs (Guthrie, 1987).

La validité est donc un des concepts clés qui sous-tend la conception du *Guide alimentaire canadien* (Santé et Bien-être social Canada, 1979a). Toutefois, peu de chercheurs ont tenté de savoir si le fait de suivre le *Guide alimentaire canadien* garantit qu'une personne obtienne les apports recommandés d'éléments nutritifs. Avant la révision de 1977 du Guide et du Manuel, McClinton et ses collaborateurs (1971) ont suggéré qu'on change les nombres de portions recommandés dans le *Guide alimentaire canadien* afin de fournir des rations adéquates de calcium et de fer, de continuer à fournir les apports recommandés des autres éléments nutritifs et d'incorporer des quantités réalistes d'aliments. D'après les anamnèses alimentaires de 4 529 personnes de sept ans et plus, ces chercheurs ont trouvé que seulement 31,3 p. 100 des sujets prenaicnt les apports recommandés en ce qui a trait à huit éléments nutritifs clés : protéines, calcium, fer, vitamine A, thiamine, riboflavine, niacine et vitamine C. Parmi ceux qui avaient des apports en éléments nutritifs suffisants, seulement 78 p. 100 réussissaient à le faire en ne prenant que le nombre minimum de portions suggéré dans le *Guide alimentaire canadien*. De plus, 10 p. 100 des personnes dont les apports en éléments nutritifs n'étaient pas satisfaisants se conformaient aux suggestions minimums du Guide. La différence entre les apports en éléments nutritifs recommandés et ceux obtenus en suivant les suggestions du Guide alimentaire inquiéta les auteurs, qui en conclurent que la consommation de base devrait être augmentée pour chacun des quatre groupes d'aliments. Les auteurs se sont en outre rendu compte que le *Guide alimentaire canadien* ne représentait pas les habitudes alimentaires de la majorité des sujets de leur échantillon puisque seulement 34 p. 100 de ceux qui avaient des apports en éléments nutritifs adéquats consommaient le nombre recommandé de portions des quatre groupes d'aliments.

Avant la révision du Guide en 1977, on s'est également demandé si les Canadiens réussissaient à prendre les apports recommandés de fer en suivant le *Guide alimentaire canadien*. D'après Haresign (1976), les suggestions faites dans le Guide permettaient aux hommes et aux femmes de plus de 50 ans d'avoir des apports satisfaisants en fer, mais les besoins de fer des femmes adultes et des adolescentes étaient moins bien satisfaits. Plusieurs recommandations ont été faites à cet égard : augmenter l'apport énergétique, puisqu'on a signalé une forte corrélation entre l'apport énergétique et l'apport de fer, quoique la valeur pratique de cette recommandation ait été mise en doute par l'auteur; augmenter le taux réglementé d'enrichissement en fer du pain et des céréales; et recommander la prise de suppléments de fer à des segments précis de la population canadienne.

Dans une étude plus récente des apports alimentaires du point de vue de la grosseur des portions recommandées dans le *Guide alimentaire canadien*, Misskey (1987) a signalé que la plupart des enfants qui ont fait l'objet de son étude en Saskatchewan ne consommaient pas le nombre suggéré de portions de lait et de produits laitiers. D'après les renseignements fournis par 54 mères, on a découvert que près du quart des enfants de trois ans consommaient moins de lait et de produits laitiers qu'il n'était recommandé. Aucune comparaison entre les apports alimentaires et les apports en éléments nutritifs et aucun commentaire sur les réserves de calcium n'ont été faits dans l'Enquête Nutrition Canada (Santé et Bien-être social Canada, 1973), mais cette étude a révélé que 17 p. 100 des jeunes enfants de la Saskatchewan avaient des apports de calcium alimentaire insuffisants ou presque.

La question de la validité de la grosseur des portions recommandées dans le *Guide alimentaire canadien* pour les jeunes enfants a aussi été soulevée (Brown, 1988). Pour établir des différences entre la grosseur des portions pour les enfants d'âge préscolaire et la grosseur de celles pour les adultes, la *Commission ontarienne de commercialisation du lait* (1980) a préparé un document intitulé «*Guide alimentaire pour les enfants d'âge préscolaire*» dans lequel on mentionne des «portions pour enfants». Les concepts véhiculés dans le *Guide alimentaire canadien* formaient la base du guide, mais les grosseurs des portions et leur nombre ont été modifiés en fonction des besoins des enfants.

En Ontario, les éducateurs en nutrition ont mis à l'épreuve plusieurs programmes basés sur le *Guide alimentaire canadien* et s'adressant à des enfants d'âge scolaire. Cooper et Philip (1974) rapportent le succès d'un programme de nutrition basé sur le *Guide alimentaire canadien* auprès des élèves de 3e année. Ils ont noté une amélioration des connaissances et des attitudes dans le domaine de la nutrition et des élèves leur ont confié qu'ils avaient changé leurs habitudes alimentaires suite au programme. Le projet Apex, piloté en 1987 et élaboré conjointement par la *Commission ontarienne de commercialisation du lait*, PARTICIPation et la *Ontario Physical Health Education Association*, était aussi basé sur le *Guide alimentaire canadien* et conçu pour les enfants âgés de 9 à 11 ans. On a là encore constaté une amélioration des attitudes et des connaissances, particulièrement dans les classes de 4e et de 5e année.

Par conséquent, les résultats d'un nombre limité d'études de la validité menées au Canada laissent entendre que le *Guide alimentaire canadien* ne correspond peut-être pas aux pratiques de consommation alimentaire réelles et ne permet peut-être pas d'atteindre les niveaux recommandés d'apport pour tous les éléments nutritifs. Toutefois, le *Guide alimentaire canadien* n'a pas été conçu pour atteindre 100 p. 100 des apports en éléments nutritifs recommandés puisqu'il est fondé sur une approche référant à la ration minimale (Santé et Bien-être social Canada, 1982). En augmentant leur apport énergétique, les Canadiens pourraient tout autant augmenter leurs apports en éléments nutritifs et fort probablement atteindre les apports recommandés. De la même manière, aux États-Unis, le «*Basic Four*»[4] a été conçu pour fournir approximativement 1 200 kcal et au moins 80 p. 100 des huit éléments nutritifs pour lesquels des rations recommandées avaient été établies en 1953 (Light et Cronin, 1981).

Malgré le peu d'études faites pour contrôler la validité du *Guide alimentaire canadien*, on trouve dans deux rapports des commentaires de professionnels de la nutrition sur la validité du Guide. Lors de l'évaluation du *Guide alimentaire canadien* et du manuel, 19 p. 100 des professionnels et des paraprofessionnels de la nutrition interrogés craignaient que l'usage du *Guide alimentaire canadien* ne garantisse pas l'ingestion de quantités suffisantes d'éléments nutritifs (Santé et Bien-être social Canada, 1979a). Ce souci était particulièrement frappant chez les nutritionnistes dans les universités, les services de santé publique et les services gouvernementaux. D'après Ballantyne et Bush (1980), la majorité des sujets de cette enquête n'ont attiré l'attention sur aucun élément nutritif dont les apports auraient risqué de ne pas être suffisants en suivant le *Guide alimentaire canadien*. Quarante-neuf pour cent des personnes interrogées ont également émis l'opinion qu'un guide alimentaire devrait refléter les dernières Recommandations alimentaires pour les Canadiens pour être plus utile au public canadien. À l'heure actuelle, les Recommandations alimentaires pour les Canadiens sont énoncées dans le *Manuel du Guide alimentaire canadien* et sont résumées sur un feuillet détachable.

Même si près d'un professionnel de la nutrition sur cinq pouvait douter de quelque façon de la validité du *Guide alimentaire canadien*, la majorité ne partageait pas ces hésitations. Il faudrait évaluer systématiquement dans quelle mesure le Guide peut assurer des apports en éléments nutritifs satisfaisants.

Questions d'intérêt général

L'évaluation du *Guide alimentaire canadien* et du Manuel faite par des professionnels et des paraprofessionnels de la santé a fait ressortir plusieurs critères importants au niveau de l'élaboration d'un guide alimentaire (Santé et Bien-être social Canada, 1979a). Mentionnons la souplesse, la concordance avec les apports en éléments nutritifs recommandés, l'utilisation sur une grande échelle, l'uniformité et des concepts clés comme la variété et l'équilibre énergétique.

4. «*Food for Fitness — A Daily Food Guide*»

Au moment où l'étude a eu lieu, le *Guide alimentaire canadien* était largement utilisé : plus de 90 p. 100 des professionnels de la nutrition interrogés ont dit qu'ils s'en servaient. Un faible pourcentage de ceux qui ont répondu au questionnaire ne trouvait pas que le Guide était utile pour travailler avec des enfants d'âge préscolaire (6,3 p. 100) ou des adultes ayant un excès pondéral (2,3 p. 100). La plupart croyaient que le *Guide alimentaire canadien* pourrait avoir un impact plus prononcé auprès des élèves aux niveaux élémentaire et secondaire.

En ce qui a trait à la variété, seulement 68 p. 100 de l'échantillon de professionnels ont répondu correctement à une question à propos de ce concept tel que décrit dans le guide. Krebs-Smith et ses collaborateurs (1987) croient que le message devrait être mieux présenté. Ils pensent en outre que la variété obtenue en combinant des aliments des différents groupes satisfait mieux les exigences nutritionnelles que la variété au sein d'un groupe.

Un autre point soulevé dans les publications est celui de la taille des portions. En se servant des données fournies par une enquête menée par l'*U.S. Department of Agriculture* (USDA) le département de l'agriculture des États-Unis (*USDA Nationwide Food Consumption Survey*), Krebs-Smith et Smiciklas-Wright (1985) ont trouvé qu'il y avait des différences entre les grosseurs des portions recommandées et la grosseur des portions utilisées par les consommateurs. En général, les portions que se servent les consommateurs étaient plus grosses que celles recommandées dans le guide alimentaire de l'USDA en ce qui concerne les fruits, le pain et les céréales et plus petites en ce qui concerne les légumes, les viandes et les substituts de viande. Les auteurs ont donc recommandé que les grosseurs des portions soient pratiques et basées sur les portions qu'utilisent effectivement les consommateurs.

Le *Guide alimentaire canadien* est actuellement illustré par un cercle qui a été choisi pour refléter la part de chacun des quatre groupes d'aliments dans le régime alimentaire (Santé et Bien-être social Canada, 1982). Ce dessin évoque un concept d'unité pour démontrer que les quatre groupes d'aliments réunis constituent le régime alimentaire. Les résultats de l'évaluation du *Guide alimentaire canadien* et du Manuel laissent à penser qu'en 1979, cette présentation graphique convenait à 79 p. 100 des professionnels et des paraprofessionnels de la nutrition interrogés (Santé et Bien-être social Canada, 1979a). Néanmoins, 9 p. 100 des personnes interrogées n'aimaient pas cette présentation. Pour ce qui est de la présentation recto-verso, 42 p. 100 ont répondu que c'était mieux qu'un feuillet imprimé sur une seule face, tandis que 39 p. 100 n'avaient aucune opinion à ce sujet. La plupart des personnes interrogées étaient d'avis que l'emploi de photographies au lieu de dessins rendrait le Guide plus attrayant. Un tiers seulement des professionnels interrogés utilisaient les codes de couleur pour chacun des quatre groupes d'aliments.

Dans l'ensemble, la présentation circulaire et les autres caractéristiques du Guide étaient jugées très satisfaisantes, bien que certains ont proposé des idées pour une révision subséquente. Anderson (1977) était d'avis qu'une pyramide d'aliments offrirait un meilleur coup d'oeil qu'un cercle. La pyramide dans laquelle les aliments sont groupés sur trois niveaux peut être utile pour illustrer les recommandations sur la consommation relative des aliments et constitue une présentation graphique simple.

Santé et Bien-être social Canada a préparé des formes modifiées du Guide pour répondre aux besoins particuliers des autochtones de l'intérieur de la Colombie-Britannique et des Territoires du Nord-Ouest. Par ailleurs, le Québec a publié un guide alimentaire québécois qui ne présente pas une comparaison entre des groupes d'aliments, mais met plutôt en lumière des concepts d'alimentation saine (Affaires sociales Québec, 1980). Le Québec a également sa propre politique en matière de nutrition (1977) qui présente des règles générales pour une saine alimentation. On préconise entre autres la variété, la prise d'un bon petit déjeuner et la diminution des apports de sel et de matières grasses.

L'autosuffisance alimentaire est devenue un sujet de préoccupation (Gussow et Clancy, 1986; Tomasik, communication personnelle, 1988). En Ontario, le service de santé du comté et du district de Renfrew a publié le *Renfrew County's Food*

Guide qui met l'accent sur la consommation de la production locale (Jones, communication personnelle, 1988). Ce guide alimentaire illustre en outre, sous forme d'arc-en-ciel, des fréquences relatives de consommation alimentaire.

Les services de santé du gouvernement de la Saskatchewan ont aussi élaboré leur propre guide alimentaire basé sur le *Guide alimentaire canadien* (Cooper, communication personnelle, 1988). Ce guide fait partie d'un programme d'activités intitulé «*Take it from the Top*», conçu à l'intention des infirmières qui s'occupent des classes de nutrition pour les futures mères. Le guide de la Saskatchewan se distingue par les caractéristiques suivantes : les groupes d'aliments sont différents de ceux du *Guide alimentaire canadien*; il est présenté en éventail pour suggérer que d'autres aliments que ceux qui sont montrés peuvent aussi appartenir aux groupes; et on y trouve des niveaux d'apport recommandés dans les groupes d'aliments.

Au Canada, les publications sur la planification des repas pour les diabétiques et les végétariens ont utilisé des systèmes de groupes d'aliments. Le *Vegetarian Meal-Planning Guide* modifie les groupes d'aliments du *Guide alimentaire canadien* pour convenir aux besoins des végétariens (Smith, 1980). Le guide *Vive la santé! Vive la bonne alimentation!* de l'Association canadienne du diabète est basé sur des groupes d'aliments légèrement différents de ceux du *Guide alimentaire canadien* (Association canadienne du diabète, 1980).

Il semble donc que dans l'ensemble, les groupes d'aliments sont largement utilisés par les éducateurs au Canada. Il peut être avantageux de songer à conserver cette approche, bien que des facteurs comme la représentation visuelle dans un cercle plutôt que sous forme de pyramide ou de cercle modifié puissent mériter d'être examinés plus avant, comme d'autres points tels que l'acceptabilité, la compréhension et l'utilisation du système de classification du guide alimentaire par les consommateurs.

Suggestions pour un guide alimentaire

Les recommandations faites par les auteurs de l'étude sur les concepts de nutrition (Santé et Bien-être social Canada, 1979b) et l'évaluation du *Guide alimentaire canadien* et de son manuel (Santé et Bien-être social Canada, 1979a) encouragent en général les professionnels de la nutrition du Canada à continuer de faire usage d'un guide alimentaire. (Cette affirmation est renforcée par des commentaires plus récents provenant du secteur de la nutrition au Canada et qui sont présentés à l'annexe III.)

Bien que les écrits sur le sujet appuient l'utilisation d'un guide alimentaire basé sur les groupes d'aliments, plusieurs auteurs ont suggéré de raffiner le guide. Fremes et Sabry (1976) prétendent que le groupe des fruits et légumes devrait être divisé étant donné que ces aliments sont utilisés de façon différente par les consommateurs et que la consommation des uns ne compense pas une consommation insuffisante des autres.

En 1971, McClinton et ses collaborateurs ont fait ressortir la nécessité de promouvoir le concept de la relation entre la valeur nutritive des aliments et la santé. Cette idée a trouvé un écho plus récemment chez Bright-See et ses collaborateurs (1986) ainsi que Krebs-Smith et ses collaborateurs (1987). Ces derniers voudraient que les aliments qui composent un groupe soient placés suivant un certain ordre de priorité d'après leur influence sur la santé. Par exemple, on pourrait recommander une consommation moins fréquente d'aliments riches en matières grasses. Bright-See et ses collaborateurs (1986) ont mis au point un système d'échange basé sur la teneur en fibres et en matières grasses qui suppose l'utilisation d'un graphique en bandes ainsi que d'une pyramide renversée pour traduire les fréquences recommandées de la consommation d'aliments. Lawrence (*Manitoba Department of Health and Community Services*, 1984) a divisé les groupes du *Guide alimentaire canadien* en sous-groupes et parle d'éléments principaux «*core members*» pour consommation fréquente, d'éléments marginaux «*fringe foods*» pour consommation moins fréquente et d'éléments superflus «*non-members*» pour consommation exceptionnelle. (Des suggestions précises sur la modification du *Guide alimentaire canadien* ont aussi été faites par des nutritionnistes et des associations et organismes dans le domaine de la diététique; elles sont présentées dans l'annexe III.)

Il semble donc que l'acceptation d'un système de groupes d'aliments au Canada soit très bonne bien que certaines modifications au Guide aient été recommandées. On mentionne fréquemment le désir de promouvoir davantage le concept de la relation entre la nature des aliments et la fréquence de consommation recommandée de ces aliments. L'usage continu d'un tel système va néanmoins supposer que sa diffusion soit conçue en fonction de segments de la population canadienne et que les obstacles à son utilisation soient diminués (Woolcott, 1987).

Les guides alimentaires d'autres pays

Il sera question des guides alimentaires d'autres pays sous trois rubriques : la question de la validité, les questions d'intérêt général et les suggestions pour un guide alimentaire.

La question de la validité

Les communicateurs en nutrition américains ont examiné activement la question de la validité de leur guide alimentaire et se sont demandé s'il convenait bien à la population américaine.

Les premiers travaux faits par King et ses collaborateurs (1978) sur la validité du «*Basic Four*» lorsqu'il s'agit de garantir des apports adéquats d'éléments nutritifs ont eu pour résultat des recommandations à l'effet de modifier la grosseur des portions dans certains des quatre groupes d'aliments. Ces recommandations ont été intégrées dans un guide alimentaire publié ultérieurement. Guthrie et Scheer (1981) ont vérifié la valeur du «*Basic Four*» auprès de collégiens et ils ont conclu que ce guide permettait de satisfaire 80 p. 100 des besoins en éléments nutritifs des personnes selon les *Recommended Daily Allowances (RDA)* de 1974. Ils ont jugé que cela était acceptable étant donné que le «*Basic Four*» n'a été conçu que pour satisfaire 80 p. 100 des RDA.

Loucks (1980) a cherché à savoir si les Américains avaient une alimentation conforme aux suggestions faites dans le «*Basic Four*». Sur un échantillon de 63 adolescentes, seulement 43 p. 100 consommaient la quantité recommandée de lait et de produits laitiers, tandis que 15 p. 100 seulement satisfaisaient aux recommandations concernant le groupe des fruits et des légumes.

Par conséquent, d'après un bref examen des publications américaines, il semblerait que le «*Basic Four*» puisse combler 80 p. 100 des besoins en éléments nutritifs, bien qu'on ne sache pas de façon certaine si les Américains mangent réellement selon les recommandations du «*Basic Four*».

À l'instar des professionnels de la nutrition canadiens, les Américains semblent se demander s'il convient d'enseigner les principes du guide alimentaire aux jeunes enfants. D'après Hicks (1977), l'enseignement du concept de groupes d'aliments ne convient pas pour les élèves des écoles primaires, qui ne sont pas encore capables de les appliquer. Rozin et ses collaborateurs (1986) ont examiné comment des enfants de trois et quatre ans classifient les aliments. Ils ont découvert que les jeunes enfants ne sont pas capables de grouper les aliments avant d'avoir atteint l'âge de huit ans. À cet âge, les enfants sont capables de séparer les aliments en deux groupes, ceux qu'ils aiment et ceux qu'ils n'aiment pas. Leur système de classification est basé sur des attributs comme le goût, le danger, et les avantages plutôt que sur la valeur nutritive.

Les professionnels de la nutrition américains se sont montrés inquiets de la validité d'ensemble du concept du «*Basic Four*». Hill et Cleveland (1970) prétendent que le guide alimentaire ne reflète pas les besoins en éléments nutritifs, sauf pour certains, comme le calcium, qui sont fournis en grande partie par un seul groupe d'aliments. Hausman (1979) prétend que le «*Basic Four*» est désuet puisqu'il a été conçu au départ pour protéger les Américains contre les carences nutritionnelles alors qu'en Amérique du Nord, à l'heure actuelle, les problèmes de nutrition sont plutôt associés à la surabondance et aux maladies qui en résultent comme l'hypertension et les maladies cardio-vasculaires. Molitor (1980) est du même avis et pense que seulement 10 p. 100 de la population américaine est menacée de souffrir de carences alors que 20 p. 100 risque de subir les conséquences d'une consommation excessive. De plus, un guide alimentaire doit tenir compte de l'évolution du marché comme l'augmentation de la proportion des aliments traités et prêts à manger. Ratto (1987) est d'avis que le système «*Basic Four*» est trop simpliste, car il ne reconnaît pas les pratiques alimentaires réelles des

Américains. En basant un guide alimentaire sur une approche globale du régime, il est possible d'intégrer tous ces facteurs de façon à refléter les véritables habitudes alimentaires.

On peut donc dire que les professionnels de la nutrition américains ne semblent pas rejeter ouvertement le système des groupes d'aliments, mais ils souhaitent fortement que ses principes sous-jacents et sa présentation soient améliorés. D'après Sloan (1987), il faut une présentation claire et sérieuse du système de groupes d'aliments pour qu'il soit bien accepté par le public américain maintenant conscient de l'importance de la nutrition.

Questions d'intérêt général

Les publications internationales contiennent plusieurs recommandations et soulèvent nombre de questions. Ahlstrom et Rasanen (1973) ont étudié l'utilisation des guides alimentaires dans 47 pays et ils ont trouvé qu'on a tendance à simplifier ces guides de façon qu'ils contiennent aussi peu de groupes d'aliments que possible. D'après ce qu'ils ont lu dans les publications internationales, ces auteurs recommandent de n'utiliser que 3 ou 4 groupes, étant donné que moins il y a de groupes, moins il y a de matière à apprendre.

Derelian (1988) est aussi en faveur de la simplicité dans un guide alimentaire, car plus l'outil didactique est simple, plus son application peut être universelle. Inversement, plus un guide est détaillé, plus sa portée est restreinte.

En outre, les aliments devraient être groupés selon des modèles de consommation correspondant à des apports réalistes. Par conséquent, les guides alimentaires devraient être propres à chaque pays. En Grande-Bretagne, on a recommandé de réviser les groupes d'aliments pour mieux refléter les pratiques alimentaires actuelles et les besoins nutritionnels (*National Advisory Committee on Nutrition Education*, 1983).

Au Canada comme aux États-Unis, avant de poursuivre l'élaboration d'un guide alimentaire, on peut se demander si sa conception doit toujours être fonction d'une ration alimentaire minimale basée sur les apports nutritifs essentiels ou si le guide devrait être conçu pour refléter la ration alimentaire totale (Ratto, 1987; Gillespie, 1987). Une approche globale de l'alimentation permet de tenir compte de façon plus réaliste des inquiétudes des consommateurs à propos des apports excessifs de certains aliments et de calories (voir l'annexe II : Glossaire).

Les auteurs étudiés parlent aussi de l'adaptabilité du guide. D'après Mutch (1988), un guide alimentaire doit être adaptable non seulement à différents groupes ethniques, culturels et économiques, mais aussi à des groupes de personnes qui ont un régime alimentaire différent, comme les végétariens. Elle décrit en outre différents guides alimentaires utilisés par les végétariens et souligne la difficulté qu'il y a à produire un guide alimentaire unique pour tous les types de végétariens.

Gillespie (1985) croit qu'une stratégie globale de communication est capitale dans l'élaboration d'un guide alimentaire. Par conséquent, il faut non seulement élaborer un guide alimentaire qui constitue le pivot du programme, mais aussi des documents d'appui ainsi que diverses méthodes de diffusion qui serviront à la mise en application.

On s'est également préoccupé de la «viabilité» des approvisionnements alimentaires. Haughton et ses collaborateurs (1987) et Gussow et Clancy (1986) ont affirmé qu'un guide alimentaire devait tenir compte des demandes qu'il impose sur l'ensemble des approvisionnements alimentaires.

Truswell (1981) a dressé sa liste de sujets de préoccupation concernant l'élaboration de guides alimentaires; d'après lui, il faudrait que la fréquence de consommation des aliments soit indiquée, que les problèmes de nutrition qui se posent à notre époque servent de fondement au guide, qu'un guide alimentaire soit appuyé par d'autres outils de communication, que les aliments mentionnés dans le guide correspondent aux aliments présentement offerts sur le marché, comme les aliments traités et les aliments précuisinés, qu'on identifie les aliments qui sont classés dans un groupe, mais ne répondent pas aux critères, et que le message contenu dans le guide alimentaire convienne au public auquel il est destiné.

Suggestions pour un guide alimentaire

Bon nombre de pays ont recours à des systèmes de groupes d'aliments, mais le nombre de groupes varie souvent d'un pays à l'autre (tableau 1). Finch (1981) a proposé que la Grande-Bretagne continue à utiliser cette approche, mais qu'elle redéfinisse les groupes pour qu'ils soient mieux acceptés par la population britannique. L'auteur suggérait un «*système Aquarien*» comprenant deux parties : un système simple de groupes d'aliments et une représentation des recommandations générales en matière de nutrition. Dans ce système, les aliments seraient groupés dans quatre catégories : aliments d'origine animale; fruits et légumes; aliments bourratifs et boissons.

Cronin et ses collaborateurs (1987) ont décrit un nouveau guide sous forme de roue préparé par l'USDA. La roue a été mise au point comme partie d'un programme-cadre d'éducation alimentaire. Cette roue comprend six groupes d'aliments qui sont une extension des «*Basic Four*». Ce qui importe davantage, c'est le fait que ce guide ait été spécifiquement conçu en fonction de la ration alimentaire totale plutôt que de la ration alimentaire minimale. La base de classification demeure le groupement des aliments d'après les éléments nutritifs qu'ils fournissent.

L'USDA (1985) a publié un rapport sur la méthode utilisée pour élaborer le nouveau guide en forme de roue en collaboration avec la Croix-Rouge américaine. Pour recommander un nombre de portions, on s'est fondé sur des données recueillies lors d'une enquête nationale menée par l'USDA, en 1977-1978, sur la consommation d'aliments. La nouvelle roue a été publiée dans le but d'aider les consommateurs à satisfaire particulièrement leurs besoins en calcium, en fer, en magnésium, en zinc, en vitamine A, en vitamine B_6 et en folacine.

Gillespie (1984) a proposé d'utiliser un guide nutritionnel. Dans ce dernier, les aliments sont classés d'après leur contribution à l'apport total en éléments nutritifs, telle que déterminée par les données sur la consommation alimentaire des Américains. Ries et Daehler (1986) ont évalué ce guide nutritionnel et ils l'ont trouvé assez valable. C'est quand même un guide très complexe qui ne convient peut-être pas à l'ensemble du public.

Dans les publications internationales sur les guides alimentaires, on parle de plus en plus de décrire la relation entre la nature des aliments et la fréquence de consommation recommandée. Truswell (1985) a décrit le système de groupes d'aliments appliqué en Hollande et dans lequel quatre groupes d'aliments sont subdivisés. Chaque groupe comporte des listes d'aliments par ordre de préférence pour une consommation plus ou moins fréquente, en tenant compte de leur teneur en matières grasses, en sucre et en fibres. Truswell (1987) a relevé l'utilisation de systèmes similaires aux Pays-Bas, en Suède et en Australie. Dans ce dernier pays, on utilise un cercle divisé en parts inégales pour traduire les fréquences recommandées de consommation. En Suède et en Australie, on décrit des apports sélectifs d'aliments en ayant recours à la fois à un cercle et à une pyramide. De plus, dans ces pays, on a intégré les lignes directrices en matière de nutrition au guide alimentaire.

Nous voyons donc que plusieurs idées générales ressortent des publications internationales, notamment l'idée de redéfinir les groupes d'aliments, de décrire la relation entre la nature des aliments et la fréquence de consommation recommandée et d'utiliser une approche axée sur la ration alimentaire totale plutôt que sur la ration alimentaire minimale. Les opinions émises par les nutritionnistes d'un bout à l'autre du Canada confirment ces suggestions (annexe III).

Tableau 1 : Exemples de systèmes de groupes d'aliments

Pays (année)	Groupes d'aliments	Noms d'aliments
Australie (1982)[a]	5	Pain — céréales Légumes et fruits Viande et substituts de la viande Lait et produits laitiers Beurre ou margarine
Grande-Bretagne (1978)[b]	8	Céréales Viande Lait et beurre Fruits et légumes Autres matières grasses Confitures et gelées Confiseries Boissons alcoolisées
Canada (1982)[c]	4	Pains et céréales Fruits et légumes Viande, poisson, volaille et substituts Lait et produits laitiers
Nouvelle-Zélande (1981)[d]	5	Viande ou poisson, œufs ou fromage Lait Fruits et légumes Pains et céréales Autres aliments (matières grasses, sucres, confiture, miel)
Suède (1981)[d]	8	Viande, poisson et œufs Fruits et baies Légumes verts et légumineuses Carottes, betteraves, navets et rutabagas Pommes de terre Pain et autres produits céréaliers Matières grasses (margarine, beurre, huile à friture) Lait et fromage
États-Unis (1979)[e]	5	Légumes et fruits Pains et céréales Lait et fromage Viande, volaille, poisson et légumineuses Matières grasses et sucres concentrés

Sources :

a) Commonwealth Department of Health, *Dietary Guidelines for Australians* (Canberra : Australian Government Publishing Service, 1982), 6-8.

b) Department of Health and Social Security, *Prevention and Health: Eating for Health* (Londres : Her Majesty's Stationery Office, 1978).

c) Santé et Bien-être social Canada, *Le manuel de Guide alimentaire canadien (révision)* (Ottawa : Ministre des Approvisionnements et Services Canada, 1982), 5-6.

d) S. Truswell, "Food groups for teaching nutrition in Australia," *Food and Nutrition* 38 (1981) : 102-103.

e) U.S. Department of Agriculture, *Building a Better Diet* (USDA, Food and Nutrition Service, septembre 1979).

Questions ressortant de l'examen de la documentation

On trouve dans les publications canadiennes et étrangères plusieurs questions importantes concernant l'élaboration, la mise en application et l'évaluation d'un guide alimentaire.

Élaboration

Gillespie (1985) s'est fait l'interprète des préoccupations d'autres auteurs en affirmant qu'il est très important, au moment de l'élaboration d'un guide alimentaire, de bien définir les *buts* et les *objectifs* visés. Elle a décrit trois objectifs éventuels d'un guide alimentaire, à savoir : structurer l'alimentation, évaluer l'alimentation ou servir d'outil didactique. Il faut en outre décider si le guide va servir d'objectif au public visé ou d'étape dans l'atteinte d'un objectif (Gillespie, 1987). Lors d'une enquête menée auprès de professionnels de la nutrition aux États-Unis, elle a découvert que la majorité d'entre eux préférait que le guide soit à la fois un but et une étape vers l'atteinte d'un but.

Plusieurs questions ont été soulevées par des auteurs à propos du contenu d'un guide alimentaire. Il importe avant tout de savoir si un guide alimentaire doit être fondé sur la *ration alimentaire totale* ou sur la *ration alimentaire minimale*. On recommande de plus en plus de fonder les guides sur une approche globale du régime afin d'intégrer les pratiques alimentaires et les recommandations récentes en matière de nutrition. En outre, les articles publiés portent principalement sur la *base de classification* d'un guide alimentaire. D'ordinaire, les aliments sont groupés d'après les éléments nutritifs qu'ils fournissent.

Certains auteurs ont aussi mis en doute la *validité* d'un guide alimentaire. Ils se sont demandé si, en suivant les suggestions d'un guide alimentaire, on peut effectivement obtenir un apport suffisant d'éléments nutritifs. De plus, on a critiqué les guides alimentaires en alléguant qu'ils ne sont plus basés sur les besoins réels en éléments nutritifs ni sur les pratiques actuelles de consommation alimentaire. Lorsqu'il s'agit de concevoir un guide alimentaire, il faudrait nécessairement vérifier que les recommandations qu'il contient permettent d'atteindre le but visé, soit la consommation de quantités suffisantes d'éléments nutritifs.

On parle aussi dans les publications de la *grosseur des portions*. Certains auteurs prétendent que la grosseur des portions actuellement mentionnée dans les guides alimentaires canadiens et américains diffère souvent de celle des portions consommées en réalité. Pour qu'un guide alimentaire soit vraiment acceptable, on recommande que la grosseur des portions corresponde à la pratique courante. D'autre part, lorsqu'on se fonde sur la ration alimentaire totale, la nécessité de réexaminer la grosseur des portions est encore plus importante puisqu'il est question des apports maximums recommandés.

Mise en application

La documentation examinée contient plusieurs articles sur la mise en application d'un guide alimentaire. Ils peuvent être regroupés sous deux rubriques, à savoir : présentation et mise en application/promotion/distribution.

À propos de la présentation, on parle de l'importance de bien *adapter* le guide alimentaire au public visé. Certains auteurs mentionnent que le guide doit être facile à lire et parlent de l'importance des termes utilisés. Pour bien sensibiliser la population et obtenir que le guide soit largement utilisé, il faut que celui-ci soit conçu pour être bien accepté par les personnes auxquelles il est destiné.

Au chapitre de la présentation, on a aussi soulevé la question de *l'adaptabilité* du guide alimentaire. Certains auteurs recommandent qu'un guide alimentaire soit facilement adaptable aux besoins nutritionnels précis du public.

Les auteurs parlent en outre de *la présentation visuelle* d'un guide alimentaire. La disposition graphique d'un guide alimentaire doit être efficace sur le plan visuel et facile à comprendre. De plus, le message véhiculé par le guide doit être positif pour être mieux accepté.

Divers auteurs ont aussi parlé de questions de distribution. D'après Gillespie (1985), un guide alimentaire devrait être un outil dans le cadre d'une *stratégie globale de communication*. Il faudrait préparer du matériel de soutien et explorer différents médias pour répondre aux besoins de groupes particuliers. Il faut donc connaître les besoins des consommateurs. En outre, les obstacles possibles à l'utilisation du guide, comme son coût et ce qu'il en coûte pour suivre les suggestions qu'il contient, ont été mentionnés par plusieurs auteurs.

Évaluation

D'après certains auteurs qui ont écrit tant dans des publications canadiennes que dans des publications étrangères, l'évaluation d'un programme d'éducation alimentaire est essentielle pour qu'il corresponde à la réalité du marché aussi bien qu'aux besoins des consommateurs.

5.
Questions, résolutions et recommandations

Le Groupe de travail sur le *Guide alimentaire canadien* a examiné les questions liées à l'éducation alimentaire. Des points à examiner ont été repérés dans les publications, par la consultation d'experts et à partir de discussions au sein du Groupe de travail. Les membres du Groupe de travail ont analysé et classé ces divers points afin de présenter les recommandations suivantes au Comité des communications et de la mise en application du *Guide alimentaire canadien*. Les questions examinées portent sur l'élaboration, la mise en application et l'évaluation.

Élaboration

1. Définir clairement les buts et objectifs d'un guide alimentaire

Pour être efficace, un outil didactique doit avoir des buts et des objectifs clairement articulés. Un guide alimentaire est conçu pour aider les consommateurs à choisir leurs aliments de façon à satisfaire leurs besoins en éléments nutritifs. C'est donc un instrument qui établit un lien entre les recommandations scientifiques et les habitudes alimentaires. En outre, un guide alimentaire peut représenter un idéal que les consommateurs devraient chercher à atteindre ou encore il peut refléter les habitudes alimentaires actuelles, ou constituer une combinaison de ces deux éléments.

Le but immédiat du présent *Guide alimentaire canadien* est de servir de structure pour choisir des aliments qui combleront les besoins minimums en éléments nutritifs. Ce but est clairement énoncé dans le *Manuel du Guide alimentaire canadien*. Toutefois, lorsqu'ils ont réexaminé le *Guide alimentaire canadien*, les membres du Groupe de travail ont éprouvé le besoin d'étudier de plus près la fonction qu'il remplit. Pendant cet examen, la question clé de la reconnaissance de la ration alimentaire totale fut soulevée.

2. Reconnaître la ration alimentaire totale

Une des questions importantes mentionnée dans les publications est de savoir s'il faut baser un guide alimentaire sur la ration alimentaire totale ou sur la ration alimentaire minimale. Depuis toujours, les guides alimentaires ont été conçus sur le modèle de la ration alimentaire minimale dans lequel des apports alimentaires minimums étaient suggérés pour satisfaire un pourcentage des besoins en éléments nutritifs. Il en était ainsi parce qu'on cherchait à prévenir les maladies résultant de carences alimentaires, objet de préoccupations particulières dans les années de guerre, lorsqu'a commencé l'élaboration de guides alimentaires. Un guide alimentaire s'appuyant sur la ration alimentaire minimale à l'instar du *Guide alimentaire canadien*, est donc conçu pour satisfaire moins de 100 p. 100 des apports énergétiques et nutritionnels recommandés pour ses usagers. Une augmentation de l'apport énergétique et, en conséquence, de la quantité d'aliments consommés, augmenterait en conséquence l'apport en éléments nutritifs.

Un guide alimentaire qui tient compte de la ration alimentaire minimale ne peut, par définition, intégrer complètement les recommandations touchant la consommation excessive de matières énergétiques ou d'éléments nutritifs spécifiques. Dans le *Guide alimentaire canadien*, trois concepts clés des *Recommandations alimentaires pour les Canadiens* étaient présentés, à savoir : la variété, la modération et l'équilibre énergétique. Toutefois, le guide ne suggérait aucun niveau maximum d'apports alimentaires qui aurait transcrit de façon numérique les concepts de modération ou d'équilibre énergétique et on ne faisait aucune mention d'aliments non représentatifs des groupes alimentaires.

Un guide alimentaire basé sur la ration alimentaire totale permet d'intégrer les recommandations actuelles en matière de nutrition aux niveaux d'apports alimentaires suggérés. Il est possible de donner des niveaux

minimum et maximum d'apports alimentaires pour répondre aux préoccupations des nutritionnistes en ce qui a trait aux apports excessifs d'éléments nutritifs et non-nutritifs spécifiques. La majorité des Canadiens ne courent plus de risque de souffrir de maladies de carence nutritionnelle. Ce sont plutôt les maladies chroniques causées par des excès alimentaires dont il est question en santé publique. Maintenant, les professionnels de la nutrition sont particulièrement préoccupés par des problèmes comme les apports excessifs d'énergie et de graisses alimentaires. Par conséquent, un guide alimentaire basé sur la ration alimentaire totale peut contenir des recommandations sur le choix des aliments, qui sont conçues pour refléter de façon quantitative et qualitative les recommandations actuelles en matière de nutrition. Cela aide les consommateurs à établir un lien entre le choix des aliments et les recommandations techniques en rapport avec la promotion de la santé et la réduction des risques.

En outre, une approche globale de l'alimentation permet d'encourager le choix d'aliments qui permettent d'obtenir les apports en éléments nutritifs et en énergie recommandés pour des groupes déterminés de personnes comme les enfants d'âge préscolaire, les écoliers, les adolescents et les adultes, et notamment les femmes enceintes et celles qui allaitent. En se servant de données composites, on peut établir des échelles d'apports spécifiques à chacun de ces groupes.

En passant du concept de ration alimentaire minimale au concept de ration alimentaire totale, on peut obtenir un système qui permette d'intégrer les recommandations actuelles en matière de nutrition dans les messages sur la saine alimentation pour tous les groupes de population, quel que soit l'âge ou l'état physiologique. Le Groupe de travail sur le *Guide alimentaire canadien* présente donc la recommandation suivante.

> **Le *Guide alimentaire canadien* devrait être basé sur une approche globale de l'alimentation qui favoriserait la satisfaction des besoins nutritifs tout en intégrant les recommandations les plus récentes en matière de nutrition.**

Comme le Groupe de travail a recommandé de changer la base du *Guide alimentaire canadien*, les membres du Groupe ont préparé un nouvel énoncé de principe pour le Guide. Les éléments essentiels du nouvel énoncé de principe sont : une «structure réaliste», les «Canadiens en santé», une «alimentation satisfaisante» et «de plus de deux ans». Les membres du Groupe de travail ont fait remarquer qu'il est très important que les suggestions du guide alimentaire puissent être réalisables. En outre, ils pensent que le Guide ne fournit que des lignes directrices pour bien manger et non un exposé détaillé sur la diététique. En conséquence, le Guide ne devrait être utilisé que par les Canadiens en bonne santé. Les consommateurs qui suivent une diététothérapie ont besoin qu'un professionnel de la nutrition adapte le *Guide alimentaire canadien* à leur problème.

Il a également été question de l'âge. Le *Guide alimentaire canadien* est actuellement conçu pour des personnes de plus de deux ans, étant donné que l'alimentation change notamment en qualité et en quantité au cours des deux premières années de la vie. Après l'âge de deux ans, les principes de base d'une saine alimentation s'appliquent pendant toute la vie. Les membres du Groupe de travail appuient cette suggestion.

En conséquence, l'énoncé de principe recommandé par le Groupe de travail se lit comme suit.

> **L'objectif du *Guide alimentaire canadien* devrait être énoncé de la façon suivante : «Le *Guide alimentaire canadien* fournit une structure réaliste pour aider les Canadiens en santé, de plus de deux ans, à choisir leurs aliments de façon à satisfaire leurs besoins nutritifs.»**

3. Déterminer les usages auxquels se prête un guide alimentaire

À l'heure actuelle, le *Guide alimentaire canadien* est utilisé pour choisir les aliments, pour évaluer les apports alimentaires et pour planifier les repas. Il est également incorporé dans des règlements qui touchent les services alimentaires des établissements. Le *Guide alimentaire canadien* est bien ancré dans les programmes d'éducation en

nutrition, d'un bout à l'autre du pays, et il est largement utilisé comme outil didactique par les professionnels et les paraprofessionnels de la nutrition.

Certains professionnels de la nutrition se sont dits inquiets de ce que le *Guide alimentaire canadien* actuel n'est pas toujours utilisé de façon appropriée. Il n'a pas été conçu pour servir d'outil de diagnostic, de traitement ou de recherche pour évaluer l'état nutritionnel. Il peut servir pour le counseling nutritionnel afin de juger si le régime alimentaire apporte suffisamment d'éléments nutritifs et peut donc être utilisé comme instrument de dépistage pour identifier les personnes qui peuvent avoir besoin d'une évaluation plus poussée de leur alimentation. Par conséquent, le *Guide alimentaire canadien* devrait être utilisé pour évaluer les apports alimentaires et non pas les apports nutritionnels. Le Groupe de travail sur le *Guide alimentaire canadien* recommande donc une description très claire des utilisations appropriées du guide.

Le *Guide alimentaire canadien* peut être utilisé aux fins suivantes :

- **pour la planification et le choix des menus afin d'aider les Canadiens bien portants de plus de deux ans à conserver leur santé et à diminuer les risques de maladies chroniques liées à la nutrition;**
- **comme lignes directrices ou modèle de référence pour la réglementation des services d'alimentation dans les grands établissements;**
- **par des personnes désirant obtenir une évaluation générale de leurs apports alimentaires;**
- **comme outil pédagogique axé sur les besoins de groupes spécifiques.**

D'après le Groupe de travail sur le *Guide alimentaire canadien*, non seulement le Guide alimentaire doit-il être utilisé de façon appropriée, mais encore doit-il être d'un usage répandu. Des professionnels canadiens de la nutrition ont suggéré que le guide actuel pourrait être utilisé davantage dans tous les segments de la population canadienne.

Trois critères ont été choisis pour décrire les aliments contenus dans le Guide afin d'en assurer une utilisation maximum; ces critères sont l'acceptabilité, le prix modique et l'accessibilité. En ce qui concerne l'acceptabilité, une vaste gamme d'aliments différents doit être offerte dans les groupes d'aliments. On doit tenir compte des différences ethniques et culturelles, comme chez les autochtones, et des différences de besoins nutritifs associées à l'âge ou à l'état physiologique, comme chez les jeunes enfants.

Il est indispensable que les aliments recommandés dans le guide alimentaire soient peu coûteux pour que celui-ci soit utilisé.[5] Un auteur américain indique qu'une alimentation qui tient compte de ce qui est recommandé pour la santé cardiovasculaire peut supposer des dépenses plus considérables que le simple fait de se conformer aux suggestions du «*Basic Four*». Par conséquent, un guide alimentaire basé sur une approche globale de l'alimentation peut entraîner plus de dépenses pour le consommateur. Si celui-ci n'a pas les moyens de suivre les recommandations du guide alimentaire, la possibilité de réduire le risque de maladies chroniques grâce à une saine alimentation sera grandement limitée. De plus, si les aliments recommandés dans un guide alimentaire doivent être totalement accessibles aux consommateurs, il ne suffit pas qu'ils soient simplement disponibles sur le marché, il faut encore que le consommateur puisse se les payer. Le Groupe de travail sur le *Guide alimentaire canadien* présente donc la recommandation suivante.

5. Les choix d'aliments que peuvent faire certains consommateurs sont limités par leur revenu. Il faut concevoir des programmes de soutien du revenu pour faire en sorte que les consommateurs puissent être en mesure de bien se nourrir.

Pour que le Guide alimentaire puisse être largement utilisé, il faudrait que les aliments qui y sont mentionnés soient faciles à trouver, peu coûteux et acceptables pour les consommateurs. Chaque groupe d'aliments devrait contenir une gamme variée de denrées pour que le Guide soit acceptable à un maximum de personnes.

4. Avoir un titre approprié

Des experts en nutrition du Canada ont fait savoir que le *Guide alimentaire canadien* pourrait avoir encore plus d'impact si l'on moussait son image. D'après certains nutritionnistes, l'image du Guide pourrait être améliorée en changeant son titre. Par ailleurs, l'évaluation du *Guide alimentaire canadien* et du Manuel a révélé que la majorité des professionnels et des paraprofessionnels de la nutrition connaissent la publication intitulée *Guide alimentaire canadien* (Santé et Bien-être social Canada, 1979a). De plus, le Guide est actuellement utilisé d'un bout à l'autre du pays et il est fréquemment cité dans les textes de réglementation des services d'alimentation des établissements. Malheureusement, les consommateurs n'ont pas été interrogés à propos du titre du Guide.

Comme il est difficile de résoudre ce problème, et comme il faudrait évaluer le titre auprès des consommateurs, le Groupe de travail sur le *Guide alimentaire canadien* fait la recommandation suivante.

Il faudrait songer à changer le titre du Guide suivant les résultats d'études menées auprès des consommateurs. Il s'agit de chercher à savoir s'il est souhaitable de conserver les mots «Guide alimentaire canadien» dans le titre du document révisé.

5. Définir les concepts présentés dans le guide alimentaire

Un défi que doivent relever les personnes chargées de concevoir des guides alimentaires est de formuler efficacement des concepts reflétant les recommandations techniques en suggestions pratiques et significatives adressées aux consommateurs pour les aider à choisir leurs aliments. Les Recommandations alimentaires pour les Canadiens comprennent trois concepts actuellement contenus dans le Guide alimentaire; ce sont les concepts de variété, de modération et d'équilibre énergétique. Les résultats de l'étude pour l'évaluation des concepts qui a été faite en 1979 ont révélé que les termes «modération» et «variété» n'étaient pas très bien compris par les Canadiens (Santé et Bien-être social Canada, 1979b). Par conséquent, il faudrait s'attacher à exprimer ces concepts de façon significative à la fois par l'image et par le texte.

Dans le Guide alimentaire actuel, ces trois concepts ont été exprimés au verso du feuillet, dans un cadre séparé des suggestions d'apports quotidiens. On laissait aux consommateurs la responsabilité de traduire ces principes dans le choix quotidien de leurs aliments. Cela peut avoir nuit à l'application effective de ces principes dans l'alimentation.

6. Définir l'organisation du contenu du guide alimentaire

Le *Guide alimentaire canadien* contient à l'heure actuelle quatre groupes d'aliments accompagnés chacun par des recommandations au sujet du nombre et des quantités d'aliments qui doivent être choisis quotidiennement. Pour répondre aux besoins nutritionnels des Canadiens, les groupes d'aliments ont été définis d'après la valeur nutritive et le type de denrée, pour tenir compte des habitudes de consommation. Certains auteurs américains ont prétendu que cette forme de classification des aliments est désuette. Ils voudraient plutôt que les aliments soient classés uniquement d'après leur contribution nutritive à la ration alimentaire totale. En outre, d'après certains auteurs américains, il semblerait que les consommateurs eux-mêmes ne classent pas les aliments par types de denrées. Ils ont plutôt tendance à classer les aliments par groupes ayant un sens pour eux.

On ne sait pas en fonction de quels critères les Canadiens classent les aliments par groupes. Les systèmes de classification utilisés par les consommateurs peuvent, par exemple, être fondés sur l'endroit où les aliments se trouvent dans le magasin d'alimentation, les éléments nutritifs qu'ils fournissent ou leur place dans un repas. Il

se peut d'ailleurs que les consommateurs canadiens et les professionnels de la nutrition emploient des systèmes de classification différents. Nous n'avons rien trouvé à ce sujet dans les publications canadiennes.

Toutefois, les groupes alimentaires existants sont largement utilisés par les Canadiens à des fins pédagogiques. Les professionnels de la nutrition semblent souhaiter que les groupes alimentaires actuels soient conservés. Toutefois, bon nombre d'entre eux ont souligné la nécessité de vérifier si en obéissant aux recommandations relatives aux groupes alimentaires, les consommateurs parviennent effectivement à satisfaire leurs besoins nutritifs.

Comme les sortes d'aliments disponibles sur le marché augmentent sans cesse, les nutritionnistes ont recommandé que les groupes d'aliments soient élargis de façon à englober des aliments qui autrefois n'étaient pas reconnus dans le Guide, comme les aliments-minutes et les plats combinés. Pour ce faire, il faut soit élargir la portée des groupes ou augmenter leur nombre.

De plus, des professionnels de la nutrition et des auteurs ont fréquemment suggéré que les aliments qui composent un groupe soient placés dans un certain ordre suivant la fréquence recommandée de consommation. Il serait possible de faire ressortir les meilleurs choix à l'intérieur d'un groupe ou les aliments qui doivent être consommés plus fréquemment en se basant sur des facteurs comme la haute teneur en éléments nutritifs et les recommandations techniques actuelles. Cela aiderait davantage les consommateurs à fonder leurs choix quotidiens d'aliments sur des données scientifiques.

Le Groupe de travail sur le *Guide alimentaire canadien* présente donc la recommandation suivante.

> **Il faudrait conserver le système de classification par groupes d'aliments du *Guide alimentaire canadien* en tenant compte des quatre groupes actuels et en mettant l'accent sur les aliments qui répondent le mieux aux recommandations les plus récentes en matière de nutrition. Des recherches auprès des consommateurs devraient porter sur les aspects suivants :**
>
> - **les critères à utiliser pour la classification des aliments dans le Guide;**
> - **la valeur du Guide pour suggérer des choix d'aliments favorisant la satisfaction des besoins nutritifs quel que soit l'âge ou l'état physiologique;**
> - **la classification, dans le Guide, des aliments-minutes, des plats composés et des aliments consommés à l'extérieur du foyer.**

Les groupes d'aliments devraient correspondre à ce qui se mange effectivement, non seulement par les aliments qu'ils contiennent, mais aussi par le nombre et la grosseur des portions. La grosseur des portions recommandées dans le Guide alimentaire ne correspond pas toujours à l'idée que se fait le consommateur de la grosseur d'une portion. Par exemple, il est peu probable que les consommateurs considèrent qu'une demi-tasse de spaghetti soit une portion ordinaire.

En outre, les portions actuellement recommandées peuvent ne pas sembler pratiques aux consommateurs. Il semble plus normal de manger une pomme qu'une demi-pomme, par exemple. La Direction générale de la protection de la santé de Santé et Bien-être social Canada est actuellement en train de préparer des données sur la grosseur des portions effectivement utilisées par les consommateurs canadiens de tous les âges. Ces données pourraient appuyer les recherches sur la grosseur et le nombre des portions qui sont mentionnés dans le *Guide alimentaire canadien*.

Il se peut que des personnes ayant des besoins particuliers liés à l'âge ou à l'état physiologique, comme les enfants d'âge préscolaire et les femmes enceintes, requièrent des portions de grosseur spécifique ou un nombre différent de portions. Les enfants d'âge préscolaire peuvent consommer des portions plus petites de certains aliments alors que les femmes enceintes peuvent avoir besoin d'un plus grand nombre de portions. Il faut qu'un guide alimentaire soit adaptable pour satisfaire les besoins nutritionnels de tous les groupes quel que soit l'âge ou l'état physiologique.

De plus, un examen des grosseurs et des nombres de portions actuellement recommandés est indispensable lorsqu'un guide alimentaire ne sera plus fondé sur la ration alimentaire minimale mais bien sur la ration alimentaire totale. Dans un tel guide, les apports alimentaires maximum sont exprimés par le nombre et la grosseur des portions. Le Groupe de travail sur le *Guide alimentaire canadien* fait donc la recommandation suivante.

> **Pour recommander des grosseurs de portions dans le contexte d'une approche globale de l'alimentation, le *Guide alimentaire canadien* devrait être fondé sur les habitudes alimentaires des consommateurs. Le nombre des portions devrait être établi en fonction des Apports nutritionnels recommandés pour les Canadiens et conforme aux Recommandations sur la nutrition. Il faudra peut-être modifier la grosseur ou le nombre de portions pour satisfaire lesbesoins nutritifs de certains usagers. (Par exemple, on pourrait diminuer la grosseur des portions pour les enfants et augmenter le nombre de portions recommandées pour les femmes enceintes et celles qui allaitent.)**

7. Fonder les suggestions du *Guide alimentaire canadien* sur la consommation hebdomadaire ou quotidienne

Le *Guide alimentaire canadien* contient actuellement des recommandations pour le choix quotidien des aliments. D'après certains auteurs, il serait préférable de faire des recommandations pour une période de temps plus longue, afin de tenir compte de la variation des apports alimentaires d'un jour à l'autre. Cela semble particulièrement important en ce qui concerne les enfants, étant donné que leurs apports varient fréquemment.

Il existe plusieurs arguments en faveur de cette base de temps. D'après les professionnels de la nutrition canadiens, il est préférable de faire des recommandations pour la consommation quotidienne, étant donné qu'il est plus facile de se souvenir de ce qui a été consommé dans une courte période de temps. D'ailleurs, les gens ont l'habitude de prévoir leurs apports alimentaires pour une journée.

Un guide alimentaire basé sur la ration alimentaire totale comprendrait non seulement des niveaux minimums mais aussi des niveaux maximums d'apports alimentaires. Les nombres de portions seraient donc plus élevés que dans un guide alimentaire tenant compte de la ration alimentaire minimale. Si le guide devait comporter des recommandations pour une semaine plutôt que pour un jour, le nombre de portions serait multiplié par sept, ce qui pourrait paraître excessif à certains consommateurs.

Le Groupe de travail sur le *Guide alimentaire canadien* convient de la nécessité qu'un guide alimentaire soit ce qu'on appelle maintenant «convivial», c'est-à-dire pratique et significatif pour le consommateur. En conséquence, il semble préférable de s'en tenir à des recommandations quotidiennes, même s'il faut reconnaître que les variations des apports alimentaires d'un jour à l'autre sont aussi normales.

> **Les suggestions données dans le *Guide alimentaire canadien* devraient encore être basées sur la ration alimentaire quotidienne. Il faudrait cependant mentionner que des variations d'apports d'une journée à l'autre sont chose normale et ne causent pas de tort.**

8. Reconnaître le concept de «renouvellement» des approvisionnements alimentaires

D'après certains professionnels de la nutrition et certains auteurs, il faudrait concevoir les guides alimentaires de façon à recommander des aliments qui sont disponibles localement pour favoriser le «renouvellement» des approvisionnements alimentaires. Au Canada, certains services de santé locaux ont préparé leur propre guide alimentaire qui encourage la consommation de produits locaux. De cette façon, ils mentionnent moins d'aliments importés dans chaque groupe d'aliments étant donné que l'agriculture locale influence le contenu du guide.

Même s'il peut être bon de chercher à soutenir les producteurs d'approvisionnements alimentaires, d'autres professionnels de la nutrition prétendent qu'en réduisant le nombre des aliments compris dans un groupe d'aliments, on limite le degré de variété. De plus, en supprimant les aliments qui

ne sont pas produits localement, comme les oranges et les bananes par exemple, il faudra effectuer des changements importants dans l'alimentation des Canadiens qui consomment régulièrement des aliments importés. D'ailleurs, un guide alimentaire qui serait fondé sur les aliments disponibles uniquement dans une région, ne serait pratique que dans cette région. En conséquence, un tel guide alimentaire ne saurait être utilisé dans un programme national d'éducation alimentaire, comme l'est le *Guide alimentaire canadien* actuel. Le Groupe de travail sur le *Guide alimentaire canadien* propose donc ce qui suit.

> **Les aliments mentionnés dans le *Guide alimentaire canadien* ne devraient pas nécessairement être des produits locaux pour pouvoir conserver autant de variété que possible et réduire au minimum les changements irréalistes des habitudes alimentaires.**

Mise en application

9. Avoir une présentation visuelle efficace du guide alimentaire

À l'heure actuelle, le feuillet du *Guide alimentaire canadien* comporte un cercle au centre duquel on trouve un soleil. Le cercle est divisé en quatre quarts qui contiennent chacun des dessins d'aliments. Le cercle a été choisi pour représenter la contribution particulière de chacun des quatre groupes d'aliments à l'alimentation. Cette présentation graphique véhicule le concept d'unité et l'idée que les quatre groupes d'aliments réunis forment un tout. On a utilisé des dessins d'aliments plutôt que des photographies pour souligner la souplesse d'utilisation des différents groupes d'aliments, c'est-à-dire qu'on a voulu faire comprendre aux consommateurs que les aliments recommandés ne se limitaient pas à ceux qui étaient illustrés. Par exemple, le dessin d'un poisson suggère l'idée du poisson sous toutes ses formes tandis qu'une photographie de filets de poisson peut donner l'impression que seul le poisson sous cette forme est recommandé.

Aux dires de certains professionnels de la nutrition du Canada, une présentation visuelle différente de celle du *Guide alimentaire canadien* pourrait renforcer son impact sur les consommateurs. On souhaite particulièrement que les dessins d'aliments soient remplacés par des photographies. Malheureusement, une évaluation formelle de la présentation visuelle du *Guide alimentaire canadien* n'a pas encore été faite auprès des consommateurs. Il est donc impossible d'évaluer le degré d'acceptabilité de la présentation actuelle par les consommateurs.

Toutefois, le fait que le Groupe de travail recommande de ne plus fonder le *Guide alimentaire canadien* sur la ration alimentaire minimale, mais plutôt sur une approche globale de l'alimentation est un autre argument en faveur du réexamen de la présentation visuelle du *Guide alimentaire canadien*. Une présentation visuelle différente pourrait mieux expliquer le concept de ration alimentaire totale, particulièrement si un ordre de fréquence de consommation est établi dans chacun des groupes d'aliments.

Les professionnels de la nutrition qui ont conçu des guides alimentaires pour leur propre centre local de santé ont exploré différentes présentations graphiques, comme l'arc-en-ciel et la pyramide. On voit en outre dans diverses publications des pyramides ordinaires ou inversées et des roues. Quel que soit le dessin choisi, les auteurs recommandent fortement qu'il soit simple, significatif et adaptable et que le texte soit positif, simple et compréhensible afin que le guide puisse être largement utilisé et compris par différents segments de la population. Il est possible qu'une présentation graphique principale puisse être choisie pour satisfaire les besoins du plus vaste public visé et qu'elle soit légèrement modifiée pour atteindre d'autres groupes.

Pour décider de la présentation visuelle la plus efficace, il faudrait demander l'avis d'experts en conception et en communications. Cependant, il faut surtout, dans le processus de sélection, obtenir la réaction des consommateurs à différentes présentations.

Pour choisir une présentation visuelle efficace du *Guide alimentaire canadien*, il faudrait procéder à des recherches auprès des consommateurs et demander conseils à des experts en présentation graphique et en communications. La présentation choisie devrait être simple, significative et adaptable et le texte devrait être positif, simple et compréhensible.

10. Distribuer efficacement un guide alimentaire

À l'heure actuelle, le *Guide alimentaire canadien* est distribué gratuitement par le gouvernement fédéral et les gouvernements des provinces à des groupes qui ne relèvent pas toujours du gouvernement et à des particuliers, sur demande. Santé et Bien-être social Canada détient les droits d'auteur et il faut obtenir sa permission pour reproduire le guide en entier ou en partie. Le fait que le Guide soit distribué gratuitement aux consommateurs empêche que le coût d'une telle publication puisse nuire à sa diffusion. Les membres du Groupe de travail sur le *Guide alimentaire canadien* font donc la recommandation suivante.

Santé et Bien-être social Canada devrait conserver les droits d'auteur du *Guide alimentaire canadien* et continuer à le distribuer gratuitement.

11. Mettre en application efficacement un guide alimentaire dans le contexte d'un programme-cadre d'éducation alimentaire

Les auteurs qui recommandent la mise en application de guides alimentaires pensent que pour obtenir un impact maximum, un guide alimentaire doit être appuyé par un programme-cadre d'éducation alimentaire. Un guide alimentaire est le pivot autour duquel l'information nutritionnelle est organisée. À l'heure actuelle, le *Guide alimentaire canadien* se présente sous forme d'un feuillet imprimé des deux côtés, accompagné d'un feuillet explicatif à l'intention du public et d'un manuel pour les éducateurs en nutrition. D'après certains auteurs et des professionnels de la nutrition, il est encore possible d'élaborer du matériel d'appoint, notamment des outils didactiques, pour compléter l'information déjà contenue dans le guide et d'en favoriser une meilleure utilisation.

Cela est particulièrement important dans le cas d'un guide alimentaire fondé sur une approche globale de l'alimentation dans lequel l'information sur les aliments est organisée pour encourager la sélection d'aliments de façon à forger une alimentation adéquate tout en ayant une consommation modérée d'éléments nutritifs et non-nutritifs spécifiques afin d'éviter les maladies chroniques liées à l'alimentation. De plus, il serait possible d'imprimer un guide principal dont on pourrait tirer des versions modifiées et du matériel d'appoint aux fins d'application à des groupes spécifiques, comme les autochtones, différents groupes ethniques et les analphabètes. Le Groupe de travail fait donc la recommandation suivante.

Le *Guide alimentaire canadien* devrait servir d'outil pédagogique pivot dans un programme-cadre d'éducation alimentaire. Le Guide devrait pouvoir être adapté pour atteindre certains groupes cibles et devrait être appuyé par d'autres documents comme le Manuel, révisé en conséquence, et de nouveaux accessoires de travail.

Un programme-cadre d'éducation alimentaire, qui comporte comme élément central un guide alimentaire, constitue l'une des composantes d'une stratégie globale de communication et de diffusion. Pour communiquer efficacement des recommandations en matière de nutrition, il faut explorer plusieurs méthodes. D'après certains nutritionnistes canadiens, on pourrait recourir à des actions aux points de vente, aux médias, à l'étiquetage nutritionnel et aux programmes scolaires. Il faut demander l'aide d'experts pour la conception du matériel et le choix des méthodes de communication en fonction des groupes visés. Par conséquent, le Groupe de travail sur le *Guide alimentaire canadien* formule la recommandation suivante.

Il faudrait élaborer une stratégie de diffusion et de communication afin d'être sûr que les messages contenus dans le Guide alimentaire canadien atteignent bien les consommateurs et les communicateurs d'information en nutrition.

Évaluation

12. Évaluer un programme d'éducation alimentaire

Le *Guide alimentaire canadien* a été évalué de façon formelle auprès de professionnels et de paraprofessionnels de la nutrition (Santé et Bien-être social Canada, 1979a). Il faudrait maintenant procéder à une évaluation du Guide, ou de toute nouvelle présentation de celui-ci, d'abord auprès des consommateurs et ensuite auprès de ceux qui diffusent l'information en matière de nutrition. Certains auteurs ont souligné l'importance d'évaluer certaines caractéristiques du guide alimentaire comme sa présentation graphique, le texte, sa lisibilité et le système de classification des aliments utilisé. Il importe avant tout de mesurer l'impact du guide canadien sur le comportement des consommateurs. De plus, il faut non seulement évaluer le guide alimentaire, mais encore l'ensemble du programme d'éducation alimentaire, y compris le matériel d'appoint élaboré pour compléter le guide.

Il faut recourir à des méthodes d'évaluation formative et sommative pour obtenir une évaluation efficace d'un programme. Des tests menés auprès de groupes de discussion peuvent être utiles, dans le cadre des évaluations formatives, pour obtenir de l'information sur le degré d'acceptation et de compréhension des différentes caractéristiques d'un guide alimentaire tel que décrit plus haut. Une évaluation formative pourrait fournir de l'information sur la mise en oeuvre d'un programme d'éducation alimentaire, tandis qu'une évaluation sommative peut se révéler constructive lorsqu'il s'agit d'évaluer l'impact produit par le programme.

Des évaluations systématiques doivent être effectuées régulièrement pour veiller à ce que le programme d'éducation alimentaire tienne bien compte des besoins des consommateurs et des communicateurs de l'information en nutrition. Les membres du Groupe de travail sur le *Guide alimentaire canadien* sont d'avis qu'un intervalle de cinq ans entre les évaluations est réaliste, ou que les évaluations peuvent être plus rapprochées au besoin. Le Groupe de travail présente donc la recommandation suivante.

Le programme-cadre d'éducation alimentaire canadien devrait être évalué périodiquement, à tous les cinq ans ou selon les besoins, en appliquant les méthodes d'évaluation formative et sommative auprès des consommateurs et des communicateurs d'information en nutrition.

Bibliographie

Ackhurst, J. et Massey, S. 1987. Communication personnelle, B.C. Dairy Foundation.

Affaires sociales Québec. 1980. *Guide alimentaire québécois*. Québec : Affaires sociales Québec.

Ahlstrom, A. et Rasanen, L. 1973. «Review of Food Grouping Systems in Nutrition Education.» *Journal of Nutrition Education* 5 : 13-17.

Allard, R. et Mongeon, M. 1982. «Association Between Nutritional Knowledge, Attitudes and Behaviour in a Junior College Population.» *Canadian Journal of Public Health* 73 : 416-419.

Andersen, I.E. 1977. «The Pyramid — A New Food Guide.» *Journal of the Canadian Dietetic Association* 38 : 109-110.

Anon. 1944. «Memorandum on Canada's Official Food Rules Revision», le 8 mai.

Anon. 1961. «Rules Out - Guide In.» *Canadian Nutrition Notes* 17 : 49-50.

Anon. 1980. «Canadian Children Ignorant of Health.» *The Canadian Nurse* 80(2) : 50.

Association canadienne du diabète. 1980. *Système d'équivalents pour la planification des menus*. Toronto : Association canadienne du diabète.

Axelson, M.L.; Kurinij, N. et Brinberg, D. 1986. «An Analysis of the Four Food Groups Using Multidimensional Scaling.» *Journal of Nutrition Education* 18 : 265-273.

Ballantyne, R.M. 1977. Guide alimentaire canadien — révision. *Journal of the Canadian Dietetic Association* 38(3) : 183-186.

Ballantyne, R.M. et Bush, M. 1980. «An Evaluation of Canada's Food Guide and Handbook.» *Nutrition Quarterly* 4(1) : 1-4.

Birch, L.L. 1979. «Preschool Children's Food Preferences and Consumption Patterns.» *Journal of Nutrition Education* 11 : 189-192.

Blanchet, M. 1979. «A Nutrition Policy for Quebec.» *Nutrition Quarterly* 3 : 27-33.

Bright-See, E.; Benda, C.; Jazmaji, V.; Gates, J. et Milner, J. 1986. «Development and Testing of a Dietary Fibre Exchange System.» *Journal of the Canadian Dietetic Association* 47 : 199-205.

Brown, H. 1988. Correspondance personnelle avec D. Woolcott; ministère de la Santé de l'Ontario.

Calamai, P. 1987. *Broken Words : Why Five Million Canadians are Illiterate*. Toronto : Southam Newspaper Group.

Cleveland, L. et Pfeffer, A. 1987. «Planning Diets to Meet the National Research Council's Guidelines for Reducing Cancer Risk.» *Journal of the American Dietetic Association* 87 : 162-168.

Conseil canadien de la nutrition. 1943. Procès-verbal, 8e réunion, le 29 mars.

Conseil canadien de la nutrition. 1944. Procès-verbal, 9e réunion, les 8 et 9 mai.

Conseil canadien de la nutrition. 1945. Procès-verbal, 10e réunion, les 8 et 9 juin.

Conseil canadien de la nutrition. 1950. Procès-verbal, 16e réunion, les 16 et 17 mars.

Conseil canadien de la nutrition. 1960. Procès-verbal, 26e réunion, les 21 et 22 juin.

Conseil canadien de la nutrition. 1961. Procès-verbal, 27e réunion, les 7 et 8 septembre.

Cooper, B. et Philp, M. 1974. «Evaluation of Nutrition Education in Everyday Teaching Environment.» *Journal of Nutrition Education* 6 : 99-103.

Cooper, K. 1988. Communication personnelle, Saskatchewan Health.

Cronin, F.J.; Shaw, A.M.; Krebs-Smith, S.M.; Marsland, P.M. et Light, L. 1987. «Developing a Food Guidance System to Implement Dietary Guidelines.» *Journal of Nutrition Education* 19 : 281-302.

Dairy Council. 1981. «The Food Group Approach to Good Eating» *Dairy Council Digest* 52(6) : 31-35.

Davey, B.H. 1987. «Les retombées de l'évolution structurelle de la société canadienne sur l'alimentation.» *Revue du marché alimentaire* 9(2) : 17-28.

Derelian, D. 1988. «The Four Food Groups : An Instructional Tool for Adults.» *Nutrition News* 51(1) : 1-3.

Dominion Provincial Nutrition Committee. 1960. Procès-verbal, 16e réunion, les 21 et 22 juin.

Dominion Provincial Nutrition Committee. 1965. Procès-verbal, 21e réunion, le 7 juin.

Fabricants canadiens de produits alimentaires. 1979. *Report of a Survey of the Attitude of Mothers.* Canada Market Research Limited. Don Mills (Ontario) : Fabricants canadiens de produits alimentaires.

Fabricants canadiens de produits alimentaires. 1988. *Grocery Attitudes of Canadians.* Dialogue Canada. Don Mills (Ontario) : Fabricants canadiens de produits alimentaires.

Finch, I.E. 1981. «Everyday Meal-Choosing Systems for the U.K., Judged by Educational, Psychological and Nutrition Criteria.» *Journal of Human Nutrition* 35 : 106-117.

Forster-Coull, L. et Sabry, J.H. 1986. «The Relationship Between Consumption of and Preference for Milk and Milk Products in a Group of Women.» *Journal of the Canadian Dietetic Association* 47 : 210-214.

Fremes, R. et Sabry, Z. 1976. «New Food Guide Needed.» *Vancouver Sun*, le 13 octobre.

Gillespie, A.H. et Roderuck, C.E. 1984. «A Nutrient Guide : An Alternative Guide to Food Selection.» *Journal of the Canadian Dietetic Association* 45 : 130-138.

Gillespie, A.H. 1985. «A Conceptual Framework for Developing a Dietary Guidance System.» *Journal of Nutrition Education* 17 : 139-142.

Gillespie, A.H. 1987. «A Survey of Nutritionists' Opinions on Objectives of a Dietary Guidance System.» *Journal of Nutrition Education* 19 : 220-224.

Gussow, J.D. et Clancy, K.L. 1986. «Dietary Guidelines for Sustainability.» *Journal of Nutrition Education* 18 : 1-5.

Guthrie, H.A. et Scheer, J.C. 1981. «Nutritional Adequacy of Self-Selected Diets That Satisfy the Four Food Groups Guide.» *Journal of Nutrition Education* 13 : 46-49.

Guthrie, H.A. 1987. «Principles and Issues in Translating Dietary Recommendations to Food Selection : A Nutrition Educator's Point of View.» *American Journal of Clinical Nutrition* 45 : 1394-1398.

Haresign, H.E. 1976. «An Evaluation of the Ability of Food Guides to Recommend a Dietary Intake Which Will Meet the 1975 Canadian Dietary Standard Recommendation for Iron.» Thèse de maîtrise. University of Manitoba.

Haughton, B.; Gussow, J.D. et Dodds, J.M. 1987. «An Historical Study of the Underlying Assumptions for United States Food Guides from 1917 through the Basic Four Food Group Guide.» *Journal of Nutrition Education* 19 : 169-176.

Hausman, P. 1979. «Updating the Basic Four». *Nutrition Action*, les 8 et 9 janvier.

Hertzler, A.A. et Anderson, H.L. 1974. «Food Guides in the United States.» *Journal of the American Dietetic Association* 64 : 19-28.

Hicks, B.M. 1977. «Food Groups — Where do they belong?» *Food and Nutrition News.* Chicago, Illinois : National Live Stock and Meat Board. 48(3).

Hill, M.M. et Cleveland, L.E. 1970. «Food Guides — Their Development and Use.» *Nutrition Program News* U.S. Department of Agriculture. Juillet-octobre.

Horgen, I. 1988. Communication personnelle, Ontario Milk Marketing Board.

Jones, L. 1988. Communication personnelle, Renfrew County Public Health Unit (Ontario).

King, J.C.; Cohenour, S.H.; Corruccini, C.G. et Schneeman, P. 1978. «Evaluation and Modification of the Basic Four Food Guide.» *Journal of Nutrition Education* 10 : 27-29.

Krebs-Smith, S. et Smiciklas-Wright, H. 1985. «Typical Serving Sizes : Implications for Food Guidance.» *Journal of the American Dietetic Association* 85 : 1139-1141.

Krebs-Smith, S.; Smiciklas-Wright, H.; Guthrie, H.A. et Krebs-Smith, J. 1987. «The Effects of Variety in Food Choices on Dietary Quality.» *Journal of the American Dietetic Association* 87 : 897-903.

Lawrence, S. 1984. «Frequently Misclassified Foods.» Manitoba Department of Health and Community Services. *Food for Thought* 9(4) : 1-3.

Light, L. et Cronin, F.J. 1981. «Food Guides Revisited.» *Journal of Nutrition Education* 13 : 57-62.

Loucks, M. «Assessment of the Adequacy of Adolescent Diets Based on Intake of the Five Food Groups.» *Food and Nutrition Notes and Reviews* 37(2) : 50-55, 1980.

McClinton, P.; Milne, H. et Beaton, G. 1971. «An Evaluation of Food Habits and Nutrient Intakes in Canada : Design of Effective Food Guides.» *Canadian Journal of Public Health* 62 : 139-146.

McNutt, K.W. 1986. «Avoiding the Pitfalls of Perfectionism : Resources Allocation for the Public Good.» *Journal of the American Dietetic Association* 86 : 186-190.

Misskey, E. 1987. «Assessment of the Nutrition Education Needs of Preschooler's Mothers in the Regina Rural Region.» *Journal of the Canadian Dietetic Association* 48 : 163-171.

Moirell, C.A. 1963. «Looking Back Over Twenty-Five Years at the Canadian Council on Nutrition.» *Canadian Nutrition Notes* 19 : 49-55.

Molitor, G.T.T. 1980. «The Food System in the 1980's». *Journal of Nutrition Education* 12 : 103-111.

Murray, T.K. and Rae, J.R. 1979. «Nutrition Recommendations for Canadians.» *Canadian Medical Association Journal*. 120 : 1241-1242.

Mutch, P. 1988. «Food Guides for the Vegetarian.» *American Journal of Clinical Nutrition* 48 : 913-919.

National Advisory Committee on Nutrition Education. 1983. *A Discussion Paper on Proposals for Nutritional Guidelines for Health Education in Britain*. éd. par W.P.T. James. Britain.

Ontario Milk Marketing Board. 1980. *Good Beginnings*. Mississauga : Ontario Milk Marketing Board.

Ontario Milk Marketing Board. 1985. *Good Beginnings*. Mississauga : Ontario Milk Marketing Board.

Palin, D. 1988. Communication personnelle, Unité des programmes de nutrition, Santé et Bien-être social Canada.

Pett, L.B. 1942. «Food Makes a Difference.» *Canadian Public Health Journal* 33 : 565-570.

Pett, L.B. 1948. «Are There Nutritional Problems in Canada?» *Canadian Medical Association Journal* 59 : 326-328.

Pett, L.B. 1949. «A New Dietary Standard for Canada.» *Canadian Medical Association Journal* 61 : 451-455.

Rae, J. et Nielsen, H. 1980. «Public Opinions and Perceptions of Recommendations Used in Nutrition Education.» *Journal of the Canadian Dietetic Association* 41 : 85-92.

Ratto, T. 1987. «The Four Food Groups Revisited.» *Medical Selfcare* Juillet-août : 43-57.

Ries, C.P. et Daehler, M.S. 1986. «Evaluation of the Nutrient Guide as a Dietary Assessment Tool.» *Journal of the American Dietetic Association* 86 : 228-233.

Rozin, P.; Fallow, A. et Augustoni-Ziskind, M. 1986. «The Child's Conception of Food : The Development of Categories of Acceptable and Rejected Substances.» *Journal of Nutrition Education* 18 : 75-81.

Santé et Bien-être social Canada. 1973. *Enquête nationale Nutrition Canada*. Ottawa : Information Canada.

Santé et Bien-être social Canada. 1977a. *Rapport sur les habitudes alimentaires*. Ottawa : Santé et Bien-être social Canada, Direction générale de la protection de la santé, Bureau des sciences de la nutrition.

Santé et Bien-être social Canada. 1977b. *Le Manuel du Guide alimentaire canadien*. Ottawa : Approvisionnements et Services Canada.

Santé et Bien-être social Canada. 1979a. *Évaluation du feuillet du Guide alimentaire canadien et de son manuel par les professionnels et les paraprofessionnels de la santé*. Ottawa : Direction de la promotion de la santé.

Santé et Bien-être social Canada. 1979b. *Report on Nutrition Concepts Evaluation Study*. Ottawa : Direction de la promotion de la santé.

Santé et Bien-être social Canada. 1982. *Le Manuel du Guide alimentaire canadien (Révision)*. Ottawa : Approvisionnements et Services Canada.

Santé et Bien-être social Canada. 1987. *Sommaire du rapport sur les aliments naturels : sondage d'opinion* Ottawa : Direction générale de la protection de la santé, Bureau des sciences de la nutrition.

Santé et Bien-être social Canada. 1988. *Enquête Promotion Santé Canada* : Série de rapports techniques. Éds., I. Rootman, R. Warren, T. Stephens, et L. Peters. Ottawa : Approvisionnements et Services Canada.

Schutz, H.G.; Rucker, M.H. et Russell, G.F. 1975. «Food and Food-Use Classification Systems.» *Food Technology* Mars : 52-64.

Shaw, A. 1984. *The American Red Cross Nutrition Course : An Overview*. Présentation à la USDA Annual Agricultural Outlook Conference, Washington, les 3 et 5 décembre.

Sloan, A.E. 1987. «Educating a Nutrition-Wise Public.» *Journal of Nutrition Education* 19 : 303-305.

Smith, E. 1980. *Vegetarian Meal-planning Guide*. Winnipeg : Hyperion Press Limited.

Stewart, L. et Robbins, L. 1986. «Trends in Consumption of Animal Products in Canada.» *Canadian Journal of Animal Science* 66(1) : 11-21.

Tomasik, H.H. 1988. Communication personnelle, Department of Health Services, Regional Municipality of Hamilton-Wentworth (Ontario).

Truswell, S. 1981. «Food Groups for Teaching Nutrition in Australia.» *Food and Nutrition* 38(3) : 102-107.

Truswell, S. 1985. «ABC of Nutrition, Some Basic Principles.» *British Medical Journal* 291 : 1486-1490.

Truswell, S. 1987. «Evolution of Dietary Recommendations, Goals and Guidelines.» *American Journal of Clinical Nutrition* 45 : 1060-1072.

United States Department of Agriculture. «Food.» *Home Garden Bulletin* (228). U.S. Government Printing Office, Washington, D.C.

United States Department of Agriculture. 1985. *Developing the Food Guidance System for «Better Eating for Better Health», A Nutrition Course for Adults* Washington : USDA.

Woolcott, D.M. 1982. *Nutrition awareness of rural and urban women* Rapport inédit. Department of Family Studies, University of Guelph, Guelph (Ontario).

Woolcott, D.M. 1985. *Nutrition awareness of Canadian consummers, a review of the literature 1975-1985* Rapport inédit. Department of Family Studies, University of Guelph, Guelph (Ontario).

Woolcott, D.M. 1989. «An overview of Canadians' current knowledge, attitudes and behaviour regarding diet.» *Proceedings of the First National Conference on Diet and Cancer, 1987*. Toronto : Société canadienne du cancer.

Woolcott, D.M.; Schwartz, N.E.; Lowry, C.; Day, R. et Roth V. 1987. *Food and nutrition opinions and information seeking behaviour of household food managers in Toronto : A qualitative study* Rapport inédit.

Annexe I
Groupe de travail sur le Guide alimentaire canadien

Attributions et composition

Mandat

Aider le Comité des communications et de la mise en application à proposer une adaptation des Recommandations sur la nutrition qui servira à conseiller les consommateurs au sujet de leur alimentation. Pour ce faire, le Groupe doit :

(1) examiner la documentation portant sur :

- l'historique du *Guide alimentaire canadien* et du manuel d'accompagnement, notamment son élaboration, la validation de son contenu, sa mise en application et son évaluation,
- les résultats de recherches effectuées sur l'utilisation et l'acceptation du Guide par le public, la sensibilisation des consommateurs à son contenu et l'observance des recommandations par ces derniers,
- les expériences d'autres organismes (p. ex. l'Association canadienne du diabète) ou d'autres pays (p. ex. l'Australie, les États-Unis, le Royaume-Uni) en ce qui concerne les guides alimentaires;

(2) consulter les experts (p. ex. l'USDA, M.A. Gillespie, les nutritionnistes fédéraux, provinciaux et territoriaux);

(3) sonder la réaction des consommateurs par l'entremise des professionnels et des paraprofessionnels;

(4) cerner les questions relatives à une version révisée du Guide en se fondant sur l'examen de la documentation et sur les avis des experts et des consommateurs;

(5) analyser ces questions à la lumière des énoncés techniques formulés par le Comité scientifique de révision dans le cadre de la mise à jour des recommandations sur la nutrition;

(6) rédiger des rapports d'étape et un rapport final comprenant des recommandations concernant les caractéristiques d'une version révisée (p. ex. la forme, le style, l'approche, le titre).

Membres

Les membres du Groupe sont des personnes issues d'organisations gouvernementales et non gouvernementales dont l'expertise est reconnue dans les domaines de la nutrition, de l'éducation et des communications.

Mécanisme de communication

Le Groupe de travail rend compte de ses activités au président du Comité des communications et de la mise en application par l'entremise de la coordonnatrice de ce même comité.

Un rapport d'étape a été présenté en juillet 1988; le rapport préliminaire a été présenté en octobre 1988 et le rapport final en décembre 1988.

Réunions

Le groupe a tenu trois réunions entre le 11 juillet 1988 et le 31 décembre 1988.

Groupe de travail sur le Guide alimentaire canadien

Membres

Nancy Schwartz, Ph.D., R.P.Dt. (présidente)
Présidente
Institut national de la nutrition
Ottawa (Ontario)

Louise Beggs, M.Sc., R.P.Dt.
Consultante en nutrition
Kanata (Ontario)

Joanne Gallagher, M.H.Sc.
Éducatrice en nutrition
Commission ontarienne de commercialisation du lait
Mississauga (Ontario)

Ilona Horgen, M.B.A., R.P.Dt.
Coordonnatrice de l'éducation en nutrition
Commission ontarienne de commercialisation du lait
Mississauga (Ontario)

Shelagh Kerr, B.Sc., R.P.Dt. (correspondante)
Vice-présidente, Secteur technique
Fabricants canadiens de produits alimentaires
Don Mills (Ontario)

François Lagarde, M.A
Directeur général
Projets nationaux
PARTICIPaction
Montréal (Québec)

Dawn Palin, Ph.D., R.P.Dt. (coordonnatrice du Comité des communications et de la mise en application)
Direction de la promotion de la santé
Direction générale des services et de la promotion de la santé
Ottawa (Ontario)

Helen Hale Tomasik, M.Sc., R.P.Dt.
Directrice des services de nutrition
Département des services de santé,
Municipalité régionale de Hamilton-Wentworth
Hamilton (Ontario)

Pamela Verdier, M.Sc.
Chef, section des enquêtes sur la nutrition
Bureau des sciences de la nutrition
Direction générale de la protection de la santé
Ottawa (Ontario)

Donna Woolcott, Ph.D., R.P.Dt. (présidente, Comité des communications et de la mise en application)
Professeur adjoint
Applied Human Nutrition
Department of Family Studies
University of Guelph
Guelph (Ontario)

Annexe II
Glossaire

approche axée sur la ration alimentaire minimale : Un guide alimentaire fondé sur la ration alimentaire minimale contient des recommandations au sujet des apports alimentaires minimums nécessaires pour obtenir un pourcentage déterminé des apports nutritionnels recommandés. On cherche de cette façon à prévenir les maladies dues à des carences nutritionnelles. Le *Guide alimentaire canadien* est fondé sur la ration alimentaire minimale.

approche axée sur la ration alimentaire totale : Lorsqu'on utilise l'approche axée sur la ration alimentaire totale, l'information fournie par un guide alimentaire est organisée de façon qu'elle permette aux particuliers de faire des choix d'aliments pour satisfaire leurs besoins en éléments nutritifs tout en ayant une consommation modérée qui prévienne les maladies chroniques liées à l'alimentation. Un guide alimentaire fondé sur la ration alimentaire totale incorpore les recommandations courantes en matière de nutrition à des suggestions pour le choix des aliments.

communicateurs d'information en nutrition : Les communicateurs d'information en nutrition sont des personnes ou des groupes qui utilisent le *Guide alimentaire canadien* et d'autres publications sur la nutrition pour renseigner un public. Parmi les communicateurs en nutrition, mentionnons les instituteurs, les infirmières, les professionnels de la nutrition et les médias.

évaluation formative : L'évaluation formative sert à évaluer un programme éducatif pour en contrôler l'efficacité d'élaboration et de mise en application. L'évaluation formative se rapporte aux activités associées aux opérations en cours d'un programme.

évaluation sommative : L'évaluation sommative sert à évaluer un programme éducatif pour juger de son impact, c'est-à-dire pour voir dans quelle mesure le programme a atteint les objectifs visés.

guide alimentaire : Un guide alimentaire est l'outil principal d'un programme d'éducation alimentaire élaboré et mis en application selon une approche systématique. Le guide alimentaire actuellement en vigueur constitue une illustration des aliments à sélectionner pour obtenir les apports nutritionnels recommandés.

programme d'éducation alimentaire : Un programme d'éducation alimentaire est un programme éducatif qui permet de transposer des recommandations scientifiques relatives à la nutrition en choix d'aliments appropriés pour le consommateur. Un guide alimentaire qui fournit un système de groupes d'aliments est généralement l'élément central d'un tel programme. Le guide alimentaire est le pivot autour duquel d'autres éléments d'information en matière de nutrition sont organisés.

Annexe III
Commentaires sur le programme-cadre d'éducation alimentaire

Remarques d'ordre général

Des réactions aux programmes d'éducation alimentaire axés sur un guide alimentaire ont été recherchées auprès des communicateurs en nutrition. Ceux-ci comprenaient des membres du Groupe fédéral/provincial/territorial sur la nutrition, des éducateurs en nutrition travaillant pour les offices de commercialisation du lait et les fédérations de producteurs de lait dans tout le Canada, des comités sur la nutrition des associations provinciales de diététistes et de l'Association canadienne des diététistes. Au total, 69 réponses ont été reçues de toutes les régions du pays (50 provenaient de nutritionnistes oeuvrant en santé publique, 9 d'offices de commercialisation du lait et 10 de comités de nutrition d'associations de diététistes).

La demande de commentaires a été bien accueillie. En fait, le nombre de répondants a dépassé le nombre de personnes contactées car des nutritionnistes ont encouragé leurs collègues à répondre. Les personnes qui ont répondu se sont dites heureuses de participer au processus et bon nombre se sont montrées prêtes à faire plus. Par exemple, les représentants d'une province ont proposé que celle-ci soit utilisée comme base pour l'organisation d'autres activités et, dans un territoire, on a proposé de partager l'expérience acquise dans l'adaptation du *Guide alimentaire canadien* pour illustrer les produits de la chasse, de la pêche et de la cueillette. Quatre répondants ont envoyé des exemplaires de guides alimentaires utilisés au niveau local.

Résultats

1. Les guides alimentaires ont été utilisés pour choisir et évaluer les régimes alimentaires et servir d'outils didactiques. Dans quelle mesure est-ce important qu'un guide alimentaire serve d'instrument dans les contextes suivants :

	Total*	N.S.P.*	N.O.C.L.*	C.N.A.D.*
a) Pour aider les consommateurs à choisir une alimentation adéquatement nutritive				
Très important	52	37	6	9
Assez important	6	3	2	1
b) Pour aider les consommateurs à évaluer leurs propres apports alimentaires				
Très important	40	31	5	4
Assez important	15	7	3	5
Plus ou moins important	2	1	0	1
Pas important	1	1	0	0
c) Pour un programme d'éducation en nutrition				
Très important	42	29	6	7
Assez important	14	9	2	3
Plus ou moins important	1	1	0	0
d) Autre, veuillez préciser :	12	8	1	3

* Total des réponses, réponses provenant des nutritionnistes en santé publique (N.S.P.), des nutritionnistes des offices de commercialisation du lait (N.O.C.L.) et des comités sur la nutrition des associations de diététistes (C.N.A.D.).

Autres suggestions :

- élaborer des guides modifiés pour la diététothérapie
- encourager l'industrie alimentaire à fabriquer des produits convenables
- communiquer les recommandations sur la nutrition à d'autres professionnels

NOTE Les réponses à cette question ont révélé un point controversé. D'une part, certains nutritionnistes pensent qu'un guide alimentaire pourrait être appliqué sans l'aide d'experts alors que d'autres sont convaincus de la nécessité de l'intervention d'«enseignants».

2. Dans quelle mesure est-ce important qu'un guide alimentaire aide les usagers à apprendre tout ce qui suit?

	Total	N.S.P.	N.O.C.L.	C.N.A.D.
a) Comment choisir une alimentation adéquate				
Très important	56	38	9	9
Assez important	1	1	0	0
Plus ou moins important	2	1	0	1
b) Les besoins nutritionnels				
Très important	4	2	1	1
Assez important	24	16	2	6
Plus ou moins important	24	17	5	2
Pas important	7	5	1	
Hésitant	1	1	0	0
c) La valeur nutritive des aliments				
Très important	8	6	1	1
Assez important	15	9	3	3
Plus ou moins important	26	20	1	5
Pas important	6	3	2	1
Hésitant	4	2	2	0
d) La contribution relative des divers aliments aux apports en éléments nutritifs				
Très important	12	10	1	1
Assez important	24	15	3	6
Plus ou moins important	23	16	3	4
Pas important	1	0	1	0
Hésitant	2	0	2	0
e) Liens entre l'alimentation et la santé				
Très important	14	12	1	1
Assez important	21	16	4	1
Plus ou moins important	10	7	3	0
Pas important	3	2	1	0
f) Autre, veuillez préciser :	10	8	0	2

Aucune autre suggestion n'a été faite, mais les commentaires accompagnant cette question visaient à clarifier les réponses fournies aux sous-questions a) à e). On a parlé de la nécessité de diffuser plus d'information à propos des éléments nutritifs afin de favoriser l'utilisation de l'étiquetage nutritionnel. Certains répondants ont exprimé des doutes à propos de la complexité du guide, c'est-à-dire qu'ils se demandaient si un guide pouvait répondre à plusieurs besoins. On a souligné l'importance de choisir un objectif primordial et de bâtir le guide en fonction de cet objectif.

3. Quel type de norme devrait-on utiliser dans un guide alimentaire pour aider les usagers à choisir les aliments qui composeront leur alimentation?

	Total	N.S.P.	N.O.C.L.	C.N.A.D.
a) Une norme relative aux aliments (p. ex., quatre groupes d'aliments)	61	44	7	10
b) Une norme relative aux éléments nutritifs (p. ex., densité en éléments nutritifs)	8	5	2	1
c) Autre, veuillez préciser :	6	5	0	1

On a suggéré de combiner une norme relative aux aliments et une norme relative aux éléments nutritifs.

4. Certains guides, comme le *Guide alimentaire canadien*, portent principalement sur la ration alimentaire minimale qui ne satisfait que *les besoins nutritionnels fondamentaux*. D'autres prennent en considération la ration alimentaire totale, c'est-à-dire *tous les aliments consommés*. À votre avis, un guide alimentaire devrait-il aider le consommateur à choisir l'une ou l'autre?

	Total	N.S.P.	N.O.C.L.	C.N.A.D.
a) La ration alimentaire minimale	19	13	1	5
b) La ration alimentaire totale	38	24	8	6
c) Autre, veuillez préciser :	5	3	0	2

Aucune autre suggestion n'a été faite. Les remarques venaient justifier le choix soit de la ration alimentaire minimale ou de la ration alimentaire totale. Certains étaient en faveur de l'approche fondée sur la ration alimentaire totale à cause de la nécessité de prendre en considération les matières grasses, le sucre, l'eau, les suppléments vitaminiques, l'alcool, etc. Certains se sont inquiétés de la rigidité d'une approche fondée sur la ration alimentaire totale qui spécifie, par exemple, un grand nombre de portions de pain et de céréales pour les femmes enceintes; on croit aussi que l'utilisateur devra déjà être bien renseigné pour comprendre. D'autres pensent que l'approche fondée sur la ration alimentaire minimale est appropriée si elle est appuyée par un programme éducatif.

5. Certains sont d'avis qu'un guide ne devrait pas demander que les individus modifient leur alimentation actuelle de façon drastique. D'autres considèrent les guides comme des *buts* qu'il faut chercher à atteindre et qui peuvent différer sensiblement des habitudes alimentaires actuelles. À votre avis, quel genre d'alimentation un guide alimentaire devrait-il aider les consommateurs à choisir?

	Total	N.S.P.	N.O.C.L.	C.N.A.D.
a) La meilleure alimentation possible (dans la mesure où une telle alimentation peut être définie), c.-à-d., qu'il faudrait fixer un but aux usagers	20	15	3	2
b) Une alimentation raisonnablement adéquate, mais qui n'exige pas que les usagers modifient trop leurs habitudes alimentaires actuelles	3	2	0	1
c) Quelque chose qui se situe entre 1 et 2	35	21	6	8
d) Autre, veuillez préciser :	2	2	0	0

Ceux qui ont commenté cette question étaient préoccupés par l'applicabilité du régime alimentaire optimal.

6. La plupart des guides sont fondés sur les besoins en éléments nutritifs; cependant, la façon de traduire ces besoins en choix d'aliments peut varier. On peut intervenir de façon très générale ou de façon plutôt spécifique. À votre avis, comment les usagers du guide devraient-ils être capables d'identifier les aliments?

	Total	N.S.P.	N.O.C.L.	C.N.A.D.
a) *Par catégorie seulement* suivant une teneur en éléments nutritifs commune à tous les aliments de cette catégorie	8	5	2	1
b) Par catégorie, mais aussi *en comparant* les aliments à l'intérieur d'une catégorie suivant leur teneur en éléments nutritifs	48	33	7	8

6. (*suite*)

	Total	N.S.P.	N.O.C.L.	C.N.A.D.
c) D'après les aliments *considérés individuellement* suivant leur teneur en éléments nutritifs sans recourir à des catégories	0	0	0	0
d) Uniquement d'après des *caractéristiques précises*, (p. ex. pauvre en lipides, riche en vitamine C)	1	1	0	0
e) Autre, veuillez préciser :	4	2	1	1

Les commentaires cherchaient principalement à clarifier la décision relative à la comparaison d'aliments à l'intérieur d'une catégorie, c.-à-d., en faisant ressortir les meilleurs choix en ce qui concerne les principaux éléments nutritifs comme les lipides, les glucides et le calcium.

7. Dans un guide alimentaire, si l'on voulait regrouper les aliments par catégories, comment devrait-on s'y prendre?

	Total	N.S.P.	N.O.C.L.	C.N.A.D.
a) Par groupe de denrées, p. ex., produits laitiers, viande, légumes	28	17	4	7
b) Par catégories ayant un sens pour des nutritionnistes, p. ex., riche en vitamine C ou d'après la densité en éléments nutritifs	10	9	0	1
c) D'après de nouvelles classifications fondées sur les perceptions des consommateurs	12	8	1	3
d) Autre, veuillez préciser :	12	8	4	0

On a suggéré une classification combinée, p. ex. denrée et densité en élément nutritifs, denrée et perception des consommateurs, densité en éléments nutritifs et perception des consommateurs. On a également proposé «l'usage des aliments» comme autre base de classification qui pourrait etre combinée.

8. En plus d'aider les consommateurs à bien choisir les aliments, dans quelle mesure est-ce important qu'un guide alimentaire aide également les usagers à:

	Total	N.S.P.	N.O.C.L.	C.N.A.D.
a) Satisfaire leurs préférences alimentaires individuelles				
Très important	32	20	5	7
Assez important	18	12	3	3
Plus ou moins important	6	5	1	0
Pas important	3	2	0	1
Hésitant	1	1	0	0
b) Tenir compte des restrictions individuelles sur le plan économique				
Très important	22	13	5	4
Assez important	19	11	3	5
Plus ou moins important	6	4	1	1
Pas important	2	2	0	0
Hésitant	1	1	0	0
c) Réduire le temps consacré aux achats et à la préparation des aliments				
Très important	12	7	2	3
Assez important	20	1	33	4
Plus ou moins important	22	15	2	5
Pas important	3	2	1	0
Hésitant	3	2	1	0
d) Autre, veuillez préciser :	14	11	3	0

Autres suggestions :

- faire entrer dans le guide les habitudes alimentaires des différents groupes ethniques
- tenir compte de la disponibilité restreinte des aliments dans les régions isolées
- appuyer l'agriculture locale

Certains doutent que le guide puisse être multifonctionnel. On suggère plutôt l'élaboration d'outils et de programmes éducatifs d'appoint pour des groupes d'usagers en particulier.

9. Sur lequel des points suivants un guide alimentaire devrait-il mettre l'accent?

	Total	N.S.P.	N.O.C.L.	C.N.A.D.
a) Les éléments nutritifs qu'il faudrait, selon certaines données, consommer	30	20	4	6
b) Tous les éléments nutritifs pour lesquels ona établi des apports nutritionnels recommandés (ANR)	7	3	1	3
c) Tous les éléments nutritifs pour lesquels des ANR ont été établis et au sujet desquels on possède suffisamment de données sur la valeur nutritive	19	15	3	1
d) Incertain	2			

10. Dans quelle mesure est-ce important qu'un guide alimentaire traite de la valeur nutritive sous les aspects suivants :

	Total	N.S.P.	N.O.C.L.	C.N.A.D.
a) La valeur nutritive des aliments tels qu'achetés				
Très important	27	16	4	7
Assez important	16	11	2	3
Plus ou moins important	8	6	2	0
Hésitant	5	3	2	0
b) La valeur nutritive des aliments préparés à la maison				
Très important	44	33	5	6
Assez important	15	11	0	4
Plus ou moins important	1	0	1	0
Pas important	3	1	2	0
Hésitant	3	1	2	0
c) La valeur nutritive des aliments préparés dans des institutions				
Très important	13	8	2	3
Assez important	18	12	0	6
Plus ou moins important	15	10	2	3
Pas important	8	5	2	1
Hésitant	4	2	2	0

NOTE On a en outre suggéré qu'un guide alimentaire devrait être fondé sur la valeur nutritive des aliments «tels qu'ils sont consommés». On a aussi jugé que cette question était compliquée du fait que les méthodes de préparation des aliments varient.

11. Combien d'aliments devraient être inclus dans un guide alimentaire?

	Total	N.S.P.	N.O.C.L.	C.N.A.D.
a) Autant d'aliments différents que les gens peuvent en consommer	11	9	2	0
b) Seulement les aliments couramment consommés	10	4	2	4
c) Un nombre minimum d'aliments représentatifs de classes ou de catégories entières d'aliments	28	20	5	3
d) Autre, veuillez préciser :	6	5	1	0

On a également suggéré de combiner a) et b), et b) et c).

12. Croyez-vous qu'il faut de nouveaux programmes d'éducation alimentaire axés sur un guide alimentaire?

	Total	N.S.P.	N.O.C.L.	C.N.A.D.
a) Oui	43	29	7	7*

Raisons :

Le programme actuel :

- ne traite pas des préoccupations actuelles des consommateurs en matière de nutrition;
- ne reflète pas les résultats de recherches récentes sur le lien entre les apports en éléments nutritifs (matières grasses, glucides, calcium, fibres alimentaires, sodium) et les maladies chroniques;
- ne tient pas compte des nouvelles technologies alimentaires, du multiculturalisme, des habitudes alimentaires actuelles (repas pris à l'extérieur, végétarisme, aliments prêts à manger et aliments exotiques);
- a une apparence «enfantine»; doit être changé pour paraître plus sérieux et faire concurrence à d'autres guides en matière d'alimentation diffusés à l'aide de nouvelles techniques de communication;
- est trop simpliste et ne répond pas aux besoins des consommateurs plus «informés»;
- ne fait pas de comparaison entre les aliments d'un même groupe;
- n'est pas facilement utilisé ni compris par les consommateurs.

Cependant, certains répondants sont d'avis qu'un guide entièrement nouveau serait source de confusion pour les consommateurs qui, depuis des années, reçoivent de l'information basée sur le *Guide alimentaire canadien*.

12. (*suite*)

	Total	N.S.P.	N.O.C.L.	C.N.A.D.
b) Non	9	8	1	0*

Raisons :

- Le *Guide alimentaire canadien* demeure un instrument satisfaisant et utile et est de mieux en mieux connu par les gens.
- En ajoutant de l'information, on risque de compliquer le Guide; il pourrait devenir plus difficile de le comprendre et de s'y conformer; on risque également de centrer l'enseignement sur des faits particuliers qui sont susceptibles de changer.

Certains ont également fait des suggestions pour améliorer le Guide alimentaire actuel :

- concentrer les efforts sur les stratégies de communication et de mise en application;
- répondre aux autres objectifs mentionnés précédemment au moyen de matériel d'appoint;
- modifier les illustrations pour «rafraîchir» la présentation visuelle et chercher à atteindre des populations différentes.

* Trois répondants n'ont pas reçu cette question.

Autres suggestions

Suggestions pour la présentation d'un programme d'éducation alimentaire au consommateur

Les conseils en matière d'alimentation doivent être :

- simples, clairs et pratiques; les buts visés doivent être réalistes et les messages uniformes et de portée nationale. Il faut que les messages diffusés par les gouvernements et les organisations du domaine de la santé soient concordants pour diminuer la confusion;
- basés sur un nombre minimal de concepts bien définis en matière de nutrition;
- adaptables pour différents groupes, comme les personnes à faible revenu, les professionnels de la santé, les enfants d'âge préscolaire, les autochtones, les consommateurs plus «informés» et les groupes ethniques;
- présentés de façon à donner au consommateur la possibilité de faire des choix d'aliments, et donc d'influer sur le genre d'aliments offerts sur le marché, sans avoir à recourir à des professionnels, des tableaux ou des listes;
- mis en application grâce à des techniques de marketing social.

La présentation doit être concise et attrayante (p. ex., ce peut être un feuillet d'information imprimé des deux côtés, les messages peuvent être résumés, on peut utiliser des images colorées et des diagrammes) pour atteindre les groupes d'analphabètes.

Le langage et la terminologie devraient être :

- compris par les consommateurs. Le public a de la difficulté à interpréter des énoncés ou termes tels que «pas plus de *x* p. 100 de calories tirées des matières grasses», «substituts» et «pains et céréales»;
- positifs sans mettre sur la défensive, insister sur «ce qu'il *faut* manger» plutôt que sur «ce qu'il *ne faut pas* manger» et prendre pour acquis que les gens sont intéressés à choisir de bons aliments.

Le contenu devrait être modifié :

- de façon à être basé sur ce que le consommateur veut savoir et non sur ce que le professionnel veut qu'il sache;
- de façon à mentionner le fait que le *Guide alimentaire canadien* convient aux personnes de plus de deux ans;
- pour mieux expliquer les principes relatifs à la variété, à l'équilibre énergétique (poids santé) et à la modération;
- pour encourager l'activité physique en tant que complément à une saine alimentation;
- pour donner des grosseurs de portions plus réalistes;
- pour augmenter le nombre de groupes d'aliments afin d'inclure les matières grasses;
- pour fournir des «trucs» servant à appliquer l'information contenue dans le Guide, p. ex., sur l'augmentation de l'apport en certains éléments nutritifs, l'achat et la préparation d'aliments nutritifs.

NOTE : Certains répondants semblent craindre qu'un changement radical dans le *Guide alimentaire canadien* nuise à la restructuration du matériel éducatif et à l'interprétation des résultats des enquêtes. L'utilisation actuelle du Guide et les restrictions budgétaires sont des facteurs qu'il faut considérer avant d'entreprendre la révision du *Guide alimentaire canadien*. Certains se demandent également si les aliments offerts sur le marché pourront permettre aux gens de se conformer aux recommandations proposées en ce qui concerne la réduction de la consommation de matières grasses, de sucre raffiné, etc.

Des exemples de guides alimentaires actuellement en usage ont été donnés à l'appui de certaines suggestions (références 1 à 4).

Suggestions relatives à du matériel d'appui pour un guide alimentaire

Pour les consommateurs :

- des instruments d'auto-évaluation
- du matériel (avec les traductions appropriées) destiné aux autochtones et aux autres groupes ethniques, aux analphabètes et aux consommateurs motivés
- des feuillets supplémentaires, comprenant des conseils sur l'achat et la préparation des aliments, la valeur nutritive des aliments-minute et des collations (sel, sucre, matières grasses, alcool et fibres alimentaires)
- une version de poche du *Guide alimentaire canadien* et du matériel d'accompagnement
- des programmes informatisés
- des vidéos illustrant la planification de repas basée sur le Guide et des conseils sur le choix des aliments
- des exemples de modes de vie sains

Pour les éducateurs :

- des modules d'enseignement
- un guide pour la planification des menus, notamment pour des repas peu dispendieux
- des instruments d'évaluation

Suggestions pour mettre en oeuvre un programme d'éducation alimentaire

Commentaires d'ordre général :

- Un guide alimentaire doit être expliqué, pas seulement «distribué».
- Il faut absolument former les éducateurs pour qu'ils enseignent tous la même chose si l'on veut que le programme réussisse.
- L'accès aux publications connexes doit être facile.
- Le Guide doit être distribué gratuitement.
- De la documentation d'appui (gratuite ou vendue) doit être élaborée.
- Il faut faire des évaluations des besoins pour établir des stratégies de communication.

Médias :

- Les médias jouent un rôle important en présentant les diététistes/nutritionnistes comme des experts en nutrition.
- Les journaux, la télévision, les magazines et de nouvelles approches comme les jeux et les programmes informatisés et les vidéocassettes peuvent être utilisés dans des salles d'attente et pour les jeux basés sur la nutrition.
- Les représentants des médias auront peut-être besoin de matériel écrit supplémentaire (brochures, dépliants).

Points de vente :

- L'étiquetage nutritionnel doit être simple.
- L'information nutritionnelle devrait s'appliquer également aux produits frais.
- Il devrait y avoir des logos pour des nouveaux produits afin de motiver l'industrie.
- La couleur des banderoles dans les épiceries devrait être coordonnée à celle des groupes d'aliments.
- Les fabricants de produits alimentaires devraient recevoir une formation en nutrition.

Écoles :

- La nutrition devrait être un élément de l'éducation sur le mode de vie (l'achat des aliments, l'établissement du budget, la planification familiale, etc.).
- Autant les adolescents que les adolescentes devraient recevoir une éducation en nutrition.

Intervention communautaire :

- Ce genre d'intervention paraît moins intéressante.
- On manque actuellement de ressources pour que de tels programmes soient efficaces.

Suggestions pour évaluer un programme d'éducation alimentaire

- On devrait faire des tests préliminaires auprès des consommateurs.
- La validité des suggestions du guide alimentaire comme façon de satisfaire aux recommandations en matière de nutrition devrait être déterminée à l'avance.
- Il devrait y avoir une évaluation périodique de l'usage, des aspects positifs et des limites du programme, et des révisions au besoin.
- Un système satisfaisant de suivi nutritionnel doit être mis en place pour évaluer les apports alimentaires des Canadiens.

Références

1. Centre d'information sur le boeuf, 1987. *Le régime minceur.*
2. Manitoba Health, 1985. *The Art of Feeding a Preschooler.*
3. Association canadienne du diabète, 1982. *Vive la santé! Vive la bonne alimentation!*
4. United States Department of Agriculture, Human Nutrition Information Service, Nutrition Education Division. *Developing the Food Guidance System for «Better Eating for Better Health», A Nutrition Course for Adults,* Administrative Report No. 377.

Rapport du Groupe technique sur le Guide alimentaire canadien au Comité des communications et de la mise en application

Table des matières

Liste des tableaux 78

Remerciement 79

1. Résumé 81

2. Introduction 83

3. Méthodologie et évaluation 85

Identification de la problématique 85
Discussion de la problématique 85
Objectif du Groupe technique sur le Guide alimentaire canadien 86

Sollicitation et examen de relevés alimentaires 86
Sollicitation de relevés alimentaires 86
Examen de relevés alimentaires 86

Analyse de modèles de repas 87

Définition des groupes d'aliments 87

Établissement de critères relatifs aux éléments nutritifs 88
Fruits et légumes 88
Pains et céréales 88
Viande, poisson, volaille et substituts 88
Lait et produits laitiers 88

Établissement de composés alimentaires 88
Fruits 89
Légumes 89
Pains et céréales 89
Viande, poisson, volaille et substituts 90
Lait et produits laitiers 90
Matières grasses et sucreries 90

Élaboration d'un guide alimentaire de base 91
Définition du nombre et de la grosseur des portions 91

Adaptation du guide alimentaire de base 94

4. Discussion 101

5. Conclusions et recommandations 103

Bibliographie 105

Annexe I Groupe technique sur le Guide alimentaire canadien : Attributions 107

Annexe II Recommandations tirées du rapport du Groupe de travail sur le Guide alimentaire canadien 109

Annexe III Composés alimentaires 111

Annexe IV Éléments nutritifs clés 119

Liste des tableaux

Tableau I Valeur nutritive de la ration alimentaire recommandée dans le guide alimentaire de base 93

Tableau II Adaptations au guide alimentaire de base pour différents groupes

A. Exemples pour des adolescents de sexe masculin 95

B. Exemples pour les femmes 96

C. Exemples pour les hommes de 25 à 49 ans 97

Tableau III Exemples de menus pour trois différents niveaux d'énergie 99

Remerciement

Le Groupe technique sur le *Guide alimentaire canadien* désire remercier tous ceux qui lui ont fourni des données pour le présent rapport.

1. Résumé

Le rapport du Groupe technique sur le *Guide alimentaire canadien* est un document de travail qui vient appuyer les activités du Comité des communications et de la mise en application des Recommandations sur la nutrition de Santé et Bien-être social Canada. Les recommandations du groupe technique sont présentées au Comité des communications et de la mise en application. Les attributions du groupe et la liste de ses membres sont données à l'annexe I du rapport.

Santé et Bien-être social Canada a entrepris une révision des Recommandations alimentaires pour les Canadiens afin de s'assurer que les recommandations faites en matière de nutrition continuent à contribuer à l'amélioration et au maintien de la santé et à diminuer les risques de maladies liées à la nutrition. Dans le cadre du travail de conversion des recommandations révisées en conseils sur l'alimentation adaptés pour le public, un groupe de travail a été constitué par Santé et Bien-être social Canada qui lui a confié le mandat d'examiner le *Guide alimentaire canadien*, le principal outil pédagogique utilisé au Canada dans le domaine de la nutrition. Pour appuyer encore davantage les recommandations du Comité des communications et de la mise en application à propos des changements qui devraient être apportés au *Guide alimentaire canadien*, un groupe technique a été constitué pour évaluer les répercussions dans la pratique de l'adoption d'un guide alimentaire fondé sur la ration alimentaire totale et juger de la valeur du guide pour composer une alimentation conforme aux Recommandations sur la nutrition.

Dans l'accomplissement de son mandat, le groupe technique a élaboré un guide alimentaire, qui portera ci-après le titre de guide alimentaire de base; ce faisant, il a défini un système de classification des aliments, établi des critères relatifs aux éléments nutritifs pour chaque groupe d'aliments et précisé les nombres et les grosseurs des portions d'aliments. Un certain travail a été fait pour définir les nombres relatifs de portions recommandés pour des groupes dont l'état physiologique diffère. Pour se conformer au guide alimentaire de base, les Canadiens devront changer leurs habitudes alimentaires, ce qui aura des répercussions sur les approvisionnements et nécessitera l'élaboration de programmes éducatifs.

En se fondant sur ses analyses, le groupe technique pour la révision du *Guide alimentaire canadien* présente au Comité des communications et de la mise en application les recommandations suivantes :

1. Le guide alimentaire révisé, fondé sur la ration alimentaire totale, devrait comprendre les quatre groupes d'aliments originaux en plus d'un nouveau groupe sur les matières grasses et les sucreries.
2. Il faudrait examiner les noms des cinq groupes d'aliments.
3. Le guide alimentaire de base devrait être adopté pour servir de fondement à la modification du *Guide alimentaire canadien* dans l'optique de la ration alimentaire totale. Le nombre de portions dans chaque groupe d'aliments et le (ou les) critère(s) relatif(s) à la teneur en éléments nutritifs clés par portion ont été établis de la façon suivante :

- fruits et légumes — 6 portions dont au moins 2 de légumes (chaque portion doit fournir 50 E.R. de vitamine A, 12 mg de vitamine C ou 11 mcg de folacine);
- pains et céréales — 6 portions (fournissant chacune 0,06 mg de thiamine ou 0,65 mg de fer) ;
- viande, poisson, volaille et substituts — 3 portions (fournissant chacune 12 g de protéines);
- lait et produits laitiers — 2 portions (procurant chacune 300 mg de calcium);

- matières grasses et sucreries — le nombre de portions dans une ration de 1 800 kcal (7 600 kJ) ne devrait pas dépasser l'*équivalent* de 20 mL (4 c.t.) de matières grasses et 40 mL (8 c.t.) de sucre.

4. Pour se conformer aux variations des Recommandations sur la nutrition associées à différents états physiologiques, il faut modifier les nombres de portions prévus dans le guide alimentaire de base. Ces ajustements devraient servir de fondement pour déterminer les nombres relatifs de portions dans le guide révisé.
5. Les messages clés du guide alimentaire devraient englober le concept d'équilibre énergétique, favoriser la croissance des enfants, aider à conserver la santé et à réduire les risques de maladies chroniques et faire ressortir la nécessité de varier le menu quotidien en choisissant différents aliments dans chaque groupe.
6. Le guide alimentaire révisé devrait comprendre des énoncés à propos de l'apport en eau et de l'ingestion d'alcool.
7. Il faudrait entreprendre d'autres études sur la consommation alimentaire des enfants d'âge préscolaire afin que le guide alimentaire puisse traiter des besoins particuliers de ce groupe en se fondant sur leurs habitudes alimentaires.
8. Des programmes et du matériel éducatifs devraient être élaborés pour aider les professionnels, l'industrie de l'alimentation et de la restauration ainsi que le public à se conformer au guide alimentaire révisé. Ce matériel devrait contenir une justification des changements apportés au guide alimentaire et faire ressortir les adaptations nécessaires pour permettre de manger, à l'occasion, des aliments riches en lipides sans s'écarter des Recommandations sur la nutrition.
9. Les secteurs de l'agriculture, de l'industrie alimentaire et de la restauration doivent être incités à réagir aux changements requis dans les approvisionnements alimentaires.

2. Introduction

En 1987, Santé et Bien-être social Canada a établi deux comités pour réviser les Recommandations alimentaires pour les Canadiens publiées en 1977; on voulait que les recommandations sur la nutrition continuent à contribuer à l'amélioration et au maintien de la santé, et à réduire le risque de maladies reliées à la nutrition. Le Comité scientifique de révision fut chargé d'examiner les données scientifiques du point de vue de la santé publique et de fournir une base scientifique pour l'établissement de recommandations en matière de nutrition. Simultanément, le Comité des communications et de la mise en application était chargé de recommander la conversion des Recommandations sur la nutrition en conseils pour le public et d'établir des stratégies pour leur mise en application.

Comme le *Guide alimentaire canadien* est le principal outil éducatif destiné à aider les Canadiens à choisir des aliments qui puissent favoriser la croissance et le développement ainsi que la conservation de la santé, un groupe de travail chargé de l'examen du guide alimentaire fut formé pour étudier le guide et faire des recommandations au Comité des communications et de la mise en application à propos des modifications à apporter au guide dans le contexte des Recommandations sur la nutrition.

Par la suite, le Groupe technique pour la révision du *Guide alimentaire canadien* fut formé pour examiner l'impact des recommandations du Comité scientifique de révision et des recommandations du groupe de travail chargé de l'examen du *Guide alimentaire canadien* en jugeant de la valeur du guide du point de vue nutritionnel.

Les membres du groupe technique ont été choisis dans des organismes gouvernementaux et non gouvernementaux pour leur expertise dans l'utilisation du *Guide alimentaire canadien* dans le contexte de programmes de nutrition aux niveaux provincial et communautaire et dans ses applications informatisées.

Les membres du groupe technique ont participé à quatre réunions, accompli leur mandat et fait des recommandations. Ils ont entretenu une liaison étroite avec le Comité des communications et de la mise en application.

3.
Méthodologie et évaluation

Le groupe technique sur le *Guide alimentaire canadien* a présenté des recommandations au Comité des communications et de la mise en application après avoir terminé les tâches suivantes :

- l'identification des problèmes;
- la sollicitation et l'examen de relevés alimentaires;
- l'analyse de modèles de repas, en fonction du fichier canadien sur les éléments nutritifs de 1988;
- la définition de catégories d'aliments;
- l'établissement de critères relatifs aux éléments nutritifs pour chaque groupe;
- l'établissement de composés alimentaires pour chaque groupe;
- l'élaboration d'un guide alimentaire de base;
- l'adaptation du guide alimentaire de base pour différents groupes.

Identification de la problématique

Dans l'accomplissement de son mandat, le groupe technique a examiné des ouvrages de référence jugés importants pour l'élaboration de la version révisée du guide alimentaire (Santé et Bien-être social Canada, 1982; USDA, 1985).

Le groupe technique a aussi examiné le rapport du groupe de travail chargé de l'examen du *Guide alimentaire canadien* et choisi les recommandations qui allaient guider ses délibérations. Les recommandations considérées pertinentes pour les activités du groupe technique sont présentées à l'annexe II.

D'après les recommandations du groupe de travail et le mandat qui avait été confié au groupe technique, l'approche fondée sur la ration alimentaire totale devait constituer un élément essentiel de l'étude entreprise. Le groupe technique a tenu compte des critères additionnels établis par le groupe de travail pour la révision du guide alimentaire, à savoir : que le guide devait continuer à s'appliquer à la ration alimentaire (apport quotidien), être basé sur un système de classification des aliments et proposer toute une gamme d'aliments faciles à trouver, peu dispendieux et attrayants. Le groupe technique était aussi conscient que le groupe de travail avait fait ressortir le besoin de fonder la grosseur et le nombre des portions recommandés sur les habitudes alimentaires des consommateurs.

Le groupe technique était entièrement d'accord avec la définition de l'objet et des applications du guide donnée par le groupe de travail et admettait la nécessité de poursuivre des recherches auprès des consommateurs et de confier à des experts en communication et en design la présentation visuelle du *Guide alimentaire canadien*.

Durant son mandat, le groupe technique a reçu de l'information à propos des recommandations sur la nutrition que le Comité scientifique de révision était en train d'élaborer. Lors de son évaluation, le groupe technique a considéré des recommandations au sujet d'éléments nutritifs spécifiques, de même que les critères relatifs aux sources d'énergie (30 p. 100 de l'apport énergétique devant provenir des lipides — mais seulement 10 p. 100 des acides gras saturés — 55 p. 100 des glucides, et 15 p. 100 des protéines). La recommandation à l'effet d'augmenter la teneur en fibre de la ration alimentaire a aussi été prise en considération.

Discussion de la problématique

L'idée à la base d'un guide alimentaire révisé qui pourrait être utilisé pour choisir une ration alimentaire totale doit être clairement définie. D'après le groupe technique, l'approche fondée sur la ration alimentaire totale englobe toutes les catégories d'aliments, y compris les matières grasses et les sucreries, et permet de varier le

nombre de portions et par conséquent, la valeur énergétique de la ration alimentaire quotidienne. L'approche fondée sur la ration alimentaire totale est indispensable à l'intégration des Recommandations sur la nutrition, entre autres, celles précisant la provenance relative souhaitable de l'apport énergétique des Canadiens. Il n'est pas question dans le guide alimentaire actuel des «autres» aliments, c'est-à-dire des matières grasses et des sucreries de sorte que le guide ne peut être utilisé que pour choisir la ration alimentaire minimale.

On en a conclu que dans l'approche fondée sur la ration alimentaire totale, les nombres de portions pour différents groupes d'âges ou groupes cibles ne devraient pas être précisés. Il faudrait toutefois faire des modifications en ce qui concerne les enfants d'âge préscolaire, les femmes enceintes et celles qui allaitent, ainsi que les adolescents, afin de satisfaire leurs besoins d'éléments nutritifs. Si l'on voulait des guides spécifiques pour les différents groupes d'âge, de sexe ou de culture, cela nuirait à l'objectif de garder le guide simple. Le groupe technique a utilisé l'approche fondée sur la ration alimentaire totale pour élaborer un guide alimentaire de base.

Objectif du Groupe technique sur le Guide alimentaire canadien

Une fois la problématique cernée, l'objectif spécifique du groupe technique, conformément à son mandat, était d'élaborer un guide alimentaire de base pour le Canada et d'en faire une évaluation technique aidée par ordinateur; le guide devait comprendre la grosseur et le nombre des portions qui permettraient de répondre aux Recommandations sur la nutrition.

Sollicitation et examen de relevés alimentaires

Sollicitation de relevés alimentaires

Pour délimiter la grosseur des portions en se fondant sur les habitudes alimentaires des consommateurs et pour compenser l'absence de données récentes sur la consommation d'aliments pour l'ensemble de la population canadienne, les membres du groupe technique ont demandé qu'on leur procure des échantillons de relevés alimentaires récents, recueillis à d'autres fins dans diverses régions du pays, et ils les ont examinés pour avoir une idée de la grosseur des portions consommées. Le groupe a obtenu plusieurs centaines de relevés provenant de l'Île-du-Prince-Édouard (résidences pour personnes âgées), du Nouveau-Brunswick (hommes et femmes de 19 à 74 ans), d'Ottawa (hommes et femmes de 20 à 75 ans), de Toronto (personnes âgées autonomes), du Manitoba (femmes enceintes), de Calgary (enfants d'âge préscolaire et adolescents) et de Colombie-Britannique (adolescents et adultes de 35 à 75 ans). Même si elles ne sont pas récentes, les données de l'Enquête Nutrition Canada (1970-1972) ont aussi été examinées.

Examen de relevés alimentaires

Les relevés alimentaires expédiés au groupe technique n'avaient pas été recueillis pour évaluer la grosseur des portions, mais celui-ci s'en est servi à cette fin. Au cours de cet examen, plusieurs points importants ont été relevés.

On a trouvé que les résultats de l'Enquête Nutrition Canada n'étaient pas une source acceptable d'information, car il était difficile d'interpréter la grosseur des portions de certains aliments (p. ex. le lait). Les relevés relatifs aux apports alimentaires des enfants d'âge préscolaire et des adolescents ne permettaient pas davantage de déterminer la grosseur des portions.

Les relevés à propos de la consommation alimentaire des adultes révélaient une variation significative dans la grosseur des portions. En général, ces données montraient que la majorité des adultes consommaient, ou disaient consommer, un morceau (ou 1/2 tasse) d'un légume ou d'un fruit, une tasse de lait (sauf si celle-ci était consommée avec des céréales ou d'autres boissons), deux tranches de pain ou l'équivalent, et trois ou quatre onces de viande, de volaille ou de poisson.

Les données révélaient en outre que les Canadiens ont conservé l'habitude de consommer trois repas par jour plutôt que de faire plusieurs petits repas, soit ce qu'on appelle «grignoter». Cela concorde

avec les résultats préliminaires de l'Enquête Campbell sur le mieux-être au Canada effectuée en 1988 (communication personnelle, 1989) d'après lesquels le «grignotage» n'est pas une façon prédominante de s'alimenter.

Analyse de modèles de repas

Toujours en vue de l'élaboration du guide alimentaire de base, le groupe technique a analysé des modèles représentatifs de repas pour connaître leur teneur en éléments nutritifs et juger de leur obéissance aux nouvelles recommandations sur la nutrition, en utilisant le fichier canadien sur les éléments nutritifs de 1988.

Un menu type établi pour 14 jours à l'université Tuft (*Tufts University Diet and Nutrition Letter* 1988), et devant favoriser la santé cardiovasculaire, obéissait à toutes les Recommandations sur la nutrition et fournissait une ration énergétique moyenne de 2 030 kcal (8 490 kJ). Le pourcentage d'énergie provenant des lipides était de 29 p. 100, celui qui provenait des glucides était de 52 p. 100, les protéines en fournissaient 21 p. 100, et enfin les graisses saturées, 7 p. 100. (L'apport total d'énergie fourni par les macronutriments dépasse 100 p. 100 parce que les facteurs de conversion énergétique utilisés sont approximatifs et les chiffres ont été arrondis.) Étant donné que ce plan de repas utilisait des produits pauvres en matières grasses et à faible teneur en cholestérol, comme des succédanés d'oeuf, du lait à 1 p. 100 et des vinaigrettes à teneur réduite en calories, ces aliments ont été remplacés par des aliments ordinaires et le régime a été réanalysé. Il est ressorti de ces analyses que s'il était possible de réduire les lipides de façon qu'ils ne représentent qu'environ 30 p. 100 de l'énergie en utilisant du lait écrémé ou certains produits spéciaux, le pourcentage tiré des protéines dépassait alors 15 p. 100 et celui attribuable aux glucides restait inférieur à 55 p. 100. Les analyses ont révélé qu'il aurait fallu des modifications importantes pour réduire la valeur énergétique en deça des 2 030 kcal (8 490 kJ) fournies par le menu original.

En plus du menu imaginé par l'université Tuft, on a analysé des plans de repas d'une durée de cinq semaines fondés sur le guide alimentaire actuel et présentés dans le cadre d'un programme visant la perte de poids. Comme bon nombre de Canadiens cherchent à perdre du poids, il était intéressant de voir si un programme de repas fournissant peu de calories pouvait obéir aux nouvelles recommandations sur la nutrition. Ces repas obéissaient effectivement aux critères relatifs à la proportion de 30 p. 100 de l'énergie devant provenir des lipides, mais le pourcentage fourni par les protéines dépassait 26 p. 100. L'élément nutritif clé en péril dans ces régimes était le fer. (Ils ne contenaient qu'environ 70 p. 100 de la quantité recommandée pour les femmes avant la ménopause.)

Définition des groupes d'aliments

Pour donner suite aux recommandations du Groupe de travail à propos de la classification par groupes d'aliments et de l'approche fondée sur la ration alimentaire totale, il était nécessaire de réexaminer les groupes d'aliments. Le Groupe technique admet qu'il serait bon que des recherches soient conduites auprès des consommateurs tel que recommandé, mais faute de telles recherches, les aliments ont été classifiés d'après les éléments nutritifs clés associés à chacun des groupes du guide alimentaire actuel. En tant qu'outil pédagogique, le *Guide alimentaire canadien* sert à aider le public à faire des choix d'aliments judicieux de façon à satisfaire leurs besoins nutritifs. Le guide met l'accent sur les aliments, mais la teneur en éléments nutritifs doit servir de base pour la classification des aliments si l'on veut viser une certaine qualité nutritionnelle.

On a jugé que les aliments devraient être classés dans cinq groupes pour appliquer l'approche fondée sur la ration alimentaire totale. Ces cinq groupes comprennent les quatre groupes qui existent déjà dans le guide alimentaire et un cinquième, qui regroupe les aliments fournissant surtout de l'énergie. Dans le présent rapport, ce cinquième groupe a été appelé «matières grasses et sucreries». Le Groupe technique considère qu'il est important de réexaminer le nom des groupes d'aliments à la lumière des nouvelles recommandations sur la nutrition afin de refléter les caractéristiques désirables du régime alimentaire canadien (c'est-à-dire, moins de lipides et plus de glucides complexes). Par

exemple, à cause de la densité nutritive des légumes, on pourrait mentionner ceux-ci avant les fruits (groupe légumes et fruits), et de même, pour tenir compte de la contribution à l'apport en fer, les «céréales» pourraient précéder le «pain». En outre, on pourrait changer le nom du groupe «lait et produits laitiers» et l'appeler groupe «lait, yogourt et fromages» pour préciser les produits laitiers qui répondent aux critères relatifs aux éléments nutritifs clés pour ce groupe d'aliments.

Établissement de critères relatifs aux éléments nutritifs

Le Groupe technique a établi des critères relatifs aux éléments nutritifs clés pour quatre des cinq groupes d'aliments afin de déterminer quels aliments seraient des sources de ces éléments nutritifs dans chaque groupe. Les critères établis en ce qui concerne la viande, le poisson, la volaille et leurs substituts ainsi que le lait et les produits laitiers sont semblables aux critères dont on s'est servi pour le *Guide alimentaire canadien*. Pour les groupes fruits et légumes, et pains et céréales, les critères établis sont semblables à ceux qui ont été récemment adoptés pour l'étiquetage nutritionnel. Aucun critère n'a été établi pour le groupe des matières grasses et des sucreries; les aliments de ce groupe fournissent certains éléments nutritifs, mais leur rôle est surtout de fournir de l'énergie et d'agrémenter les repas.

Fruits et légumes

Une portion d'aliments recommandés dans ce groupe fournirait soit :

- vitamine C — 30 p. 100 du nouvel apport nutritionnel recommandé pour les hommes (soit 12 mg), ou
- vitamine A — 5 p. 100 de l'apport nutritionnel recommandé pour les hommes (soit 50 E.R.), ou
- folacine — 5 p. 100 de l'apport nutritionnel recommandé pour les hommes (soit 11 mcg).

Pains et céréales

Une portion d'aliments recommandés dans ce groupe fournirait soit :

- thiamine — 5 p. 100 de l'apport nutritionnel recommandé pour les hommes (soit 0,06 mg), ou
- fer — 5 p. 100 du nouvel apport nutritionnel recommandé pour les femmes (soit 0,65 mg).

Viande, poisson, volaille et substituts

Une portion d'aliments recommandés de ce groupe fournirait :

- protéines — 12 g, soit approximativement 20 p. 100 de la quantité de protéines recommandée pour les hommes.

Lait et produits laitiers

Une portion des aliments dans ce groupe fournirait :

- calcium —300 mg, soit 27 p. 100 de l'apport en calcium recommandé pour les adolescents (fourni par 250 mL de lait).

Établissement de composés alimentaires

Pour élaborer un guide alimentaire de base conforme aux nouvelles recommandations sur la nutrition et définir la grosseur des portions et leur nombre, des composés alimentaires ont été établis pour chacun des groupes. Pour être inclus dans un composé, un aliment devait :

- répondre aux critères relatifs aux éléments nutritifs clés sur la base d'une portion;
- correspondre aux préférences actuelles des consommateurs; et
- appuyer les nouvelles recommandations sur la nutrition.

La valeur nutritive des aliments inclus dans les composés a été calculée en se servant, comme base de données, du fichier canadien sur les éléments nutritifs de 1988.

Comme dans le guide alimentaire actuel on mentionne un nombre minimum de choix de légumes dans le groupe fruits et légumes, il a fallu élaborer des composés distincts pour ces aliments.

Fruits

Pour établir le composé pour les fruits, le groupe technique a utilisé les données tirées d'une publication de Statistique Canada (1989) intitulée *Dépenses alimentaires des familles au Canada : villes choisies, 1986* et suivi la recommandation du Comité scientifique de révision à propos de l'augmentation de la teneur en fibres du régime alimentaire.

Bien que bon nombre de jus contiennent la quantité d'éléments nutritifs établie comme critère pour ce groupe, il fut décidé que deux portions seulement devraient être incluses dans le composé de fruits, à cause de la recommandation du Comité scientifique de révision sur la nécessité d'augmenter la part des fibres alimentaires dans l'alimentation.

Par conséquent, pour le composé, on a établi la valeur nutritive moyenne d'une portion des dix fruits les plus couramment consommés au Canada, plus deux portions de jus (annexe III).

Les Recommandations sur la nutrition soulignent la nécessité d'augmenter la consommation de fibres alimentaires. Comme les aliments de ce groupe sont une source de fibres, ils sont présentés par ordre décroissant de teneur en fibres, dans l'annexe IV. Ils sont regroupés suivant qu'ils peuvent ou non répondre aux critères relatifs aux éléments nutritifs clés. Ils sont aussi groupés et marqués d'un astérisque pour indiquer la mention accordée en vertu des règles sur l'étiquetage nutritionnel, afin d'établir un lien entre les nouvelles recommandations sur la nutrition et l'information qu'obtient le consommateur sur les étiquettes des contenants d'aliments.

Légumes

Pour calculer un composé alimentaire pour les légumes, on a utilisé les données de Statistique Canada (1989) sur les dépenses alimentaires des familles pour 1986. Afin de refléter la consommation de légumes au Canada, on a calculé la valeur nutritive moyenne de trois portions de pommes de terre, d'une portion de chacun des neuf autres légumes les plus couramment consommés et d'une portion de tomates (annexe III).

Les Recommandations sur la nutrition soulignent la nécessité d'augmenter la consommation de fibres alimentaires. Comme les légumes sont une source de fibres, ils sont présentés par ordre décroissant de teneur en fibres alimentaires dans l'annexe IV. Ils sont regroupés suivant qu'ils peuvent ou non répondre aux critères relatifs aux éléments nutritifs clés. Ils sont aussi groupés et marqués d'un astérisque pour indiquer la mention accordée en vertu des règles sur l'étiquetage nutritionnel, afin d'établir un lien entre les nouvelles recommandations sur la nutrition et l'information que les consommateurs obtiennent en lisant les étiquettes.

Pains et céréales

Les données disponibles (Agriculture Canada, 1986; Statistique Canada, 1989) ne contenaient pas les détails nécessaires pour permettre l'élaboration d'un composé pour ce groupe en se basant sur la consommation alimentaire et les données sur les dépenses. Les données sur la disparition des aliments fournissaient de l'information à propos de la farine de blé sans rien mentionner à propos de ses usages (Agriculture Canada, 1986). Il existait des données sur la consommation des différentes sortes de pain (communication personnelle, S. Kerr, Fabricants canadiens de produits alimentaires), mais les quantités totales consommées ne pouvaient être reliées à la consommation d'autres aliments inclus dans le groupe.

Faute de données, une gamme variée de pains, de céréales et de pâtes ont été inclus dans le composé (annexe III) en se fondant sur l'expertise du groupe technique. On s'est servi des pains et des céréales de grain entier pour augmenter l'apport en fibres alimentaires conformément aux dernières recommandations sur la nutrition. Les céréales ont également été incluses dans la liste pour garantir des apports suffisants de fer. Des aliments ayant une teneur importante en cholestérol et en lipides comme les nouilles aux oeufs, les muffins, les gâteaux et les biscuits ont été exclus du composé.

Les Recommandations sur la nutrition font ressortir la nécessité d'augmenter la consommation de fibres alimentaires. Comme les pains et les céréales sont une source de fibres, ils sont présentés par ordre décroissant de teneur en fibres alimentaires dans l'annexe IV. Les teneurs en lipides et en cholestérol sont également données pour indiquer les aliments qui en contiennent le plus. Les aliments sont regroupés suivant qu'ils peuvent ou non répondre aux critères relatifs aux éléments nutritifs clés. Ils sont également groupés et marqués d'un astérisque pour indiquer la mention accordée en vertu des règles sur l'étiquetage nutritionnel afin d'établir un lien entre les nouvelles recommandations sur la nutrition et l'information que les consommateurs peuvent trouver sur les étiquettes des aliments.

Viande, poisson, volaille et substituts

Lorsqu'on a établi le composé pour le groupe viande, poisson, volaille et substituts, les différentes quantités de viande, poisson, volaille, oeufs, légumineuses et noix couramment consommées par les Canadiens ont été prises en considération (Statistique Canada, 1989). Le groupe technique a aussi été guidé par la recommandation du Comité scientifique de révision à l'effet de diminuer les graisses saturées et d'augmenter les fibres alimentaires dans l'alimentation. Les aliments choisis pour le composé de ce groupe et la valeur nutritive moyenne d'une portion du composé sont indiqués à l'annexe III.

Les Recommandations sur la nutrition font ressortir la nécessité de diminuer la quantité totale de lipides dans le régime alimentaire. Comme les aliments de ce groupe sont une source de lipides, ils sont énumérés par ordre croissant de teneur en lipides dans l'annexe IV. Les teneurs en cholestérol, en sodium, en fer et en fibres sont données pour indiquer quels aliments de ce groupe contiennent la plus grande quantité de ces éléments nutritifs. Les aliments ont été regroupés selon qu'ils peuvent ou non répondre aux critères relatifs aux éléments nutritifs clés.

Lait et produits laitiers

À partir des données de Statistique Canada (1989) sur les dépenses alimentaires des familles pour l'année 1986, on a considéré la consommation relative de lait liquide, de fromage et de yogourt et on a établi un composé contenant 75 p. 100 de lait liquide et 25 p. 100 de produits laitiers (annexe III). Le lait à 2 p. 100 a été choisi comme aliment représentatif; c'est le type de lait le plus couramment consommé (Statistique Canada, 1989).

Un autre composé a été préparé en remplaçant le lait à 2 p. 100 par du lait écrémé afin de montrer comment le choix des aliments influence l'apport alimentaire en lipides.

Le choix des aliments inclus dans ce groupe est strictement limité par le fait qu'ils doivent contenir 300 mg de calcium. Les nouvelles recommandations sur la nutrition soulignent la nécessité de diminuer l'apport total en lipides. Comme les aliments de ce groupe sont une source de lipides, ils sont énumérés par ordre croissant de teneur en lipides dans l'annexe IV. Les teneurs en cholestérol et en sodium sont données pour indiquer quels aliments contiennent de plus grandes quantités de ces deux éléments nutritifs. Les aliments sont groupés suivant qu'ils répondent ou non aux critères relatifs aux éléments nutritifs clés. Ils sont aussi groupés et marqués d'un astérisque pour indiquer la mention accordée en vertu des règles sur l'étiquetage nutritionnel, afin d'établir un lien entre les nouvelles recommandations sur la nutrition et l'information que le consommateur peut obtenir en lisant les étiquettes.

Matières grasses et sucreries

D'après les données sur la disparition du sucre et des matières grasses, il semble que la quantité de sucre consommée par personne (117,8 g par jour) est approximativement deux fois plus élevée que la quantité de matières grasses (62 g par personne par jour). On a choisi le sucre blanc pour représenter les sucreries, étant donné qu'il est le principal ingrédient dans tous les aliments de cette catégorie.

Les calculs relatifs au composé pour les matières grasses ont été basés sur les données de Statistique Canada (1989) à propos des dépenses alimentaires des familles pour 1986, celles-ci révèlent qu'environ un tiers des lipides consommés sont d'origine animale et deux tiers, d'origine végétale (Statistique Canada, 1989). L'annexe III donne la liste des matières grasses et les quantités utilisées dans le composé.

Un autre composé pour les matières grasses a été élaboré en ne tenant compte que des huiles végétales et de la margarine pour montrer l'influence du choix des aliments sur l'apport alimentaire en cholestérol.

Élaboration d'un guide alimentaire de base

Le groupe technique a conçu un guide alimentaire de base en se servant des composés alimentaires déjà décrits pour définir la valeur nutritive moyenne d'une portion d'aliment de chacun des groupes. La valeur nutritive moyenne pour chacune des composés a été introduite dans un programme interactif d'analyse diététique (*Diet Analyser, The CBORD Group*, Ithaca, N.Y.) pour procéder à des évaluations.

Définition du nombre et de la grosseur des portions

Le groupe technique a élaboré un guide alimentaire de base fondé sur une ration énergétique d'approximativement 1 800 kcal (7 600 kJ). Cette valeur correspond à l'apport énergétique recommandé pour la majorité des Canadiens de plus de quatre ans. S'ils veulent consommer moins de 1 800 kcal (7 600 kJ), il devient de plus en plus difficile pour les Canadiens de plus de quatre ans d'obtenir les apports nutritionnels recommandés.

Le groupe technique a décidé que les nombres et les grosseurs de portions de chaque groupe mentionnés ci-après, pourraient servir à l'établissement du guide alimentaire de base. Ces portions peuvent être subdivisées et prises à différents moments dans la journée.

- fruits et légumes (6 portions dont au moins 2 de légumes) — Pour répondre au critère relatif aux éléments nutritifs établis par le groupe technique, il suffit de consommer 125 mL (1/2 tasse) de la plupart des légumes ou des fruits, ou un légume ou un fruit de taille moyenne. Font exception à cette règle le céleri, dont il faut consommer 250 mL (1 tasse), le concombre, également 250 mL (1 tasse), les pommes et les prunes, puisqu'il en faut deux. Il faut noter que les jus, tout en fournissant les éléments nutritifs clés en quantité appropriée, ne contiennent pas beaucoup de fibres (annexe IV).

- pains et céréales (6 portions) — Voici des exemples d'une portion : 1 tranche de pain, 125 mL (1/2 tasse) de riz ou de pâtes enrichies et environ 30 g (1 on) de céréales prêtes à manger (annexe IV). Les produits qui contiennent des grains entiers et du son sont d'importantes sources de fibres dans le régime alimentaire. Comme on peut le voir à l'annexe IV, certains aliments de ce groupe, comme les nouilles aux oeufs, les muffins, les gâteaux et les biscuits, augmentent l'apport de lipides et de cholestérol.

- viande, poisson, volaille et substituts (3 portions, sur la base de 12 g de protéines par portion) — Voici des exemples d'une portion : 60 g (2 on) de viande maigre, de volaille ou de poisson cuits, 250 mL (une tasse) de pois, de lentilles ou de haricots secs cuits, 125 mL (1/2 tasse) de noix ou de graines, 60 g (2 on) de fromage et 125 mL (1/2 tasse) de fromage cottage. Un oeuf ou 25 mL (5 c.t.) de beurre d'arachides équivaut à une demi-portion (annexe IV). Il faut noter que si le nombre de portions peut paraître augmenté par rapport au *Guide alimentaire canadien*, la grosseur des portions a été limitée à 60 g (2 on) de viande maigre, de poisson ou de volaille. Il fallait imposer cette restriction pour se rapprocher de la recommandation à l'effet que seulement 15 p. 100 de l'énergie fournie par le régime alimentaire devrait provenir des protéines et 30 p. 100, des lipides, tout en tenant compte de la recommandation relative à l'apport en fer. Les 180 g (6 on) peuvent être répartis dans les différents repas.

- lait et produits laitiers (2 portions, contenant chacune 300 mg de calcium) — Une portion additionnelle serait requise pour les femmes enceintes et celles qui allaitent. De plus, une portion additionnelle est fortement recommandée aux adolescents qui n'ont pas une alimentation variée. Exemples de portions qui fournissent les 300 mg de calcium recommandés : 250 mL (une tasse) de lait, 175 mL (3/4 de tasse) de yogourt et 45 g (1 1/2 on) de fromage (annexe IV).
- matières grasses et sucreries — Il serait préférable d'énoncer un principe comme « Le nombre de portions pour un régime de 1 800 kcal (7 600 kJ) ne devrait pas dépasser *l'équivalent* de 20 mL (4 c.t.) de matières grasses et 40 mL (8 c.t.) de sucre», plutôt que de préciser des quantités, pour tenir compte des recommandations voulant qu'on diminue les apports de corps gras et qu'on cherche à atteindre un certain équilibre énergétique. De cette façon, les aliments qui contiennent des lipides et(ou) des sucres peuvent être identifiés dans le matériel éducatif ainsi que leur équivalence en matières grasses ou en sucre.

En résumé, pour le guide alimentaire de base, les nombres de portions utilisés (en se fondant sur les composés) sont les suivants : 2 portions de lait et produits laitiers, 3 de viande, poisson, volaille et substituts; 3 de légumes; 3 de fruits; 6 de pains et céréales, 4 de matières grasses et 8 de sucreries.

Le tableau I illustre les apports en éléments nutritifs fournis par le nombre de portions mentionné plus haut pour chacun des composés, et les apports totaux en éléments nutritifs fournis par ces portions. On donne également les apports nutritionnels recommandés pour des hommes (à l'exception de l'apport en fer qui est donné pour les femmes avant la ménopause).

Tableau I. Valeur nutritive de la ration alimentaire recommandée dans le guide alimentaire de base

Valeur nutritive	Unité	Valeur nutritive par composé							Total	ANR*
		Lait	Viande	Lég.	Fruit	Pain	Mat.	Sucre		
		(2)**	(3)	(3)	(3)	(6)	(4)	(8)		
Énergie	kcal	266	456	144	216	474	148	128	1832	
	kJ	1113	1908	602	904	1983	619	536	7665	
Protéines	g	18,5	44,4	4,2	2,4	15,0			84,5	61
Lipides	g	12,6	25,2	0,6	0,9	4,8	16,4		60,5	
Glucides	g	19,7	12,0	32,7	54,6	96,6		33,6	249,2	
Cholestérol	mg	46	212			3	14		275	
AGS	g	7,9	8,5	0,1	0,2	0,9	4,6		22,2	
AGPI	g	0,4	3,4	0,3	0,2	1,3	4,4		10,0	
AGMI	g	3,6	10,3	0,1	0,18	1,8	6,9		22,9	
Fibres alimentaires	g		1,8	4,8	5,4	8,4			20,4	
Calcium	mg	636	108	69	45	96	4		958	800
Phosphore	mg	502	432	102	48	354	4		1442	800
Fer	mg	0,3	3,7	1,3	1,0	6,2			12,5	13*
Magnésium	mg	60,1	64,8	54,6	36,0	55,2	0,4		241,1	250
Zinc ***	mg	2,3	5,0	0,7	0,3	1,1			9,4	12
Sodium	mg	368	528	123	9	876	124		2028	
Potassium	mg	647	684	732	708	378	4		3153	
Vit. A	E.R.	270	60	534	150		116		1130	1000
Vit. C	mg	4	0	42	87				133	40
Thiamine	mg	0,16	0,36	0,18	0,15	0,84			1,7	1,2
Riboflavine	mg	0,73	0,36	0,12	0,15	0,30			1,7	1,5
Niacine	E.N.	4,6	18,6	3,0	1,5	8,4			36,1	22
Pyridoxine	mg	0,18	0,54	0,48	0,36	0,36			1,9	0,9
Folacine	mcg	23,1	79,2	63,3	47,1	64,8	0,4		278	220
Vit. B12	mcg	1,66	2,28						3,9	2,0

% d'énergie tiré des lipides : 30 %
% d'énergie tiré des protéines : 18 %
% d'énergie tiré des glucides : 54 %
% d'énergie tiré des graisses saturées : 11 %

(Le total est supérieur à 100 p. 100 à cause de l'approximation des facteurs de conversion énergétique et parce que les chiffres ont été arrondis.)

* Apports nutritionnels recommandés (ANR mis à jour) pour les hommes adultes, à l'exception de l'apport en fer qui est pour les femmes avant la ménopause.

** Nombre de portions suggérées dans le guide alimentaire de base.

*** Il manque de données sur le zinc dans la base de données sur les éléments nutritifs.

À partir du tableau qui précède, en utilisant les facteurs de conversion énergétique d'Atwater, qui sont de 4 kcal/g (17 kJ/g) pour les protéines et les glucides et de 9 kcal/g (37 kJ/g) pour les lipides, on peut voir qu'environ 30 p. 100 de l'énergie provient des lipides, 54 p. 100 des glucides, et 18 p. 100 des protéines. Les graisses saturées fournissent approximativement 11 p. 100 de l'énergie. La contribution totale des macronutriments à la production d'énergie peut dépasser 100 p. 100 à cause de l'approximation des facteurs de conversion et parce que les chiffres ont été arrondis. Les apports nutritionnels recommandés pour les adultes sont satisfaits à l'exception des apports en fer et en zinc. L'apport en fer est inférieur de 4 p. 100 à l'apport recommandé pour les femmes avant la ménopause. Les faibles niveaux de zinc peuvent être attribués à l'absence de données dans la base de données sur les éléments nutritifs. Et même alors, 80 p. 100 des besoins en zinc de l'homme adulte sont satisfaits.

Adaptation du guide alimentaire de base

Le nombre de portions d'aliments de chaque groupe a été modifié dans le guide alimentaire de base pour montrer comment divers groupes de la population (par exemple les adolescents, les femmes enceintes et celles qui allaitent, les personnes âgées, les personnes qui suivent un régime amaigrissant et les sujets de sexe masculin appartenant à un groupe à risque élevé de maladie cardiaque (25-49 ans)) pourraient satisfaire leurs besoins nutritifs particuliers. Ces exemples pourraient constituer la base pour établir des nombres relatifs de portions dans le guide alimentaire révisé. Il ne faut pas fixer des nombres précis de portions pour différents groupes d'âge ou groupes cibles dans le guide alimentaire pour ne pas compliquer les choses. Plusieurs exemples sont donnés pour chaque groupe d'aliments, ce qui montre qu'il est possible de conserver une certaine souplesse.

À propos des tableaux IIA, IIB et IIC :

- Lorsque les besoins d'énergie dépassent le niveau de 1 800 kcal (7 600 kJ), il existe une interrelation entre le nombre de portions additionnelles d'aliments d'un groupe quelconque et le nombre de portions dans les autres groupes d'aliments. On peut voir une application de ce principe à la ration alimentaire des adolescents (tableau IIA); en effet, leurs besoins en calcium peuvent être satisfaits en ne consommant que deux portions de lait s'ils font varier le nombre de portions des groupes fruits et légumes, pains et céréales. Ceci permet une plus grande souplesse dans les choix alimentaires.

  Il est possible d'abaisser le taux de cholestérol dans les régimes fournissant beaucoup d'énergie en utilisant du lait écrémé et de la margarine au lieu de prendre du lait à 2 p. 100 et du beurre.

- Les rations à basse teneur énergétique pour les femmes âgées répondaient à toutes les exigences sauf en ce qui concerne le pourcentage d'énergie tiré des graisses saturées (tableau IIB). Lorsque la ration énergétique diminue, il est nécessaire de remplacer le lait à 2 p. 100 par du lait écrémé afin de réduire à 10 p. 100 la proportion d'énergie provenant des graisses saturées.

Tableau II. Adaptations du guide alimentaire de base pour différents groupes

A. Exemples pour des adolescents de sexe masculin (16 à 18 ans)

Groupe d'aliments					
	Nombre de portions				
Lait et produits laitiers	3	3	4	2	3*
Viande, poisson, volaille et substituts	4	4	4	4	4
Légumes	5	4	5	5	5
Fruits	5	4	5	5	5
Pain et céréales	11	12	10	12	12
Matières grasses	10	11	10	11	11*
Sucreries	20	22	20	22	22
	Valeur énergétique et teneur en cholestérol				
Énergie totale (kcal)	3 166	3 194	3 220	3 181	3 217
(kJ)	13 247	13 364	13 472	13 309	13 460
% d'énergie tiré des protéines	16	16	15	16	16
% d'énergie tiré des lipides	30	31	31	29	28
% d'énergie tiré des glucides	57	56	55	59	60
% d'énergie tiré des graisses saturées	10	11	11	10	7
Cholestérol (mg)	392	396	415	374	325

*Échantillon dans lequel on utilise le composé de produits laitiers comportant du lait écrémé et le composé de matières grasses dans lequel n'entre pas le beurre.

Tableau II (suite). Adaptations du guide alimentaire de base pour différents groupes

B. Exemples pour les femmes

Groupe d'aliments	Nombre de portions				
	Femmes (75 ans et plus)		Femmes au régime	Femmes enceintes/ qui allaitent	
Lait et produits laitiers	2	2*	2	2*	3
Viande, poisson, volaille et substituts	2	2	3	3	3
Légumes	2	2	4	4	4
Fruits	2	2	2	2	4
Pain et céréales	5	4	5	5	8
Matières grasses	3	5*	0	0	6
Sucreries	6	10	0	0	12
	Valeur énergétique et nutritive				
Énergie totale (kcal)	1 412	1 409	1 453	1 396	2 381
(kJ)	5 908	5 895	6 079	5 841	9 962
% d'énergie tiré des protéines	18	18	23	24	17
% d'énergie tiré des lipides	30	30	27	24	29
% d'énergie tiré des glucides	54	55	53	55	57
% d'énergie tiré des graisses saturées	11	8	11	9	11
Cholestérol (mg)	200	167	261	239	306
Éléments nutritifs limitants			Fer 88%	Fer 88%	Fer et Folacine**

*Échantillon dans lequel le composé de produits laitiers comportant du lait écrémé a été utilisé ainsi que le composé de matières grasses dans lequel n'entre pas le beurre.

**Pour les femmes enceintes, 59 p. 100 des besoins de fer (26 mg) et 73 p. 100 des besoins de folacine (475 mcg) seraient comblés par cette ration.

Tableau II (suite). Adaptations au guide alimentaire de base pour différents groupes

C. Exemples pour les hommes (25 à 49 ans)

Groupe d'aliments		Nombre de portions	
Lait et produits laitiers	2	2*	2
Viande, poisson, volaille et substituts	4	4	3
Légumes	5	5	5
Fruits	5	5	5
Pain et céréales	8	8	9
Matières grasses	8	10*	10
Sucreries	16	20	20
		Valeur énergétique et teneur en cholestérol	
Énergie totale (kcal)	2 658	2 729	2 723
(kJ)	11 121	11 418	11 393
% d'énergie tiré des protéines	16	16	14
% d'énergie tiré des lipides	30	29	29
% d'énergie tiré des glucides	57	58	60
% d'énergie tiré des graisses saturées	10	7	10
Cholestérol (mg)	361	311	298

*Échantillon dans lequel on utilise le composé de produits laitiers comportant du lait écrémé et le composé de matières grasses dans lequel n'entre pas le beurre.

- Pour les femmes avant la ménopause, qui cherchent à limiter leurs apports énergétiques (au régime), une ration alimentaire d'un niveau énergétique de 1 400 kcal (5 900 kJ) satisfaisait tous les besoins excepté ceux de fer (88 p. 100 de l'apport recommandé). Pour parvenir à ce résultat, les nombres de portions dans le guide alimentaire de base (tableau I) ont été modifiés : on a augmenté le nombre de portions du groupe des légumes, tandis qu'on a diminué celui du groupe des fruits, du groupe du pain et des céréales et éliminé les matières grasses et les sucreries (tableau IIB). On peut diminuer encore davantage l'apport d'énergie en faisant un choix judicieux d'aliments.
- Les femmes enceintes et celles qui allaitent doivent prendre trois portions de lait ou produits laitiers pour obtenir la quantité de calcium dont elles ont besoin (tableau IIB). Elles peuvent diminuer leur ingestion de cholestérol en remplaçant le beurre par la margarine. En faisant cette substitution, on abaisse l'apport en cholestérol à 285 mg alors qu'il était de 306 mg dans le tableau.
- Les hommes du groupe d'âge à risque élevé de maladie cardiaque (25 à 49 ans), ont des besoins énergétiques d'environ 2 700 kcal (11 300 kJ) par jour. Ils doivent alors se contenter de lait écrémé et de margarine ou diminuer leur consommation de viande pour abaisser l'apport en cholestérol à environ 300 mg (tableau IIC). Même si le pourcentage d'énergie fourni par les protéines est inférieur à 15 p. 100 lorsqu'on n'inclut que 3 portions de viande, la quantité de protéines dans la ration (94 g) dépasse leur besoin spécifique de protéines (61 g).

Le groupe technique a imaginé un menu pour une journée afin d'illustrer les adaptations qui pourraient être faites, tant dans le choix des aliments que dans la grosseur des portions, pour

obtenir des rations alimentaires de niveau énergétique différent, soit 1 800 kcal (7 600 kJ), 2 700 kcal (11 300 kJ) et 3 200 kcal (13 400 kJ) (tableau III). Ces menus montrent comment des adolescents qui consomment une ration de 3 200 kcal (13 400 kJ) peuvent inclure dans leur alimentation des mets de restauration rapide comme des hamburgers, des frites et des boissons gazeuses ordinaires, et comment les hommes appartenant au groupe d'âge à risque élevé de maladie cardiaque (de 25 à 49 ans), qui consomment une ration de 2 700 kcal (11 300 kJ), peuvent prendre 240 g (8 on) de viande pourvu que le lait qu'ils boivent soit écrémé et qu'ils remplacent le beurre par de la margarine. Il y a de légères variations dans la quantité d'énergie fournie, dans les pourcentages d'énergie tirés des protéines, des lipides, des graisses saturées et des glucides, et dans la teneur en cholestérol lorsqu'on se sert d'aliments spécifiques pour les calculs plutôt que de composés.

Tableau III. Exemples de menus pour trois différents niveaux d'énergie

1 800 kcal (7 600 kJ)		2 700 kcal (11 300 kJ)		3 200 kcal (13 400 kJ)	
Petit déjeuner					
jus	1 fruit	jus	1 fruit	jus	1 fruit
céréales (30g)	1 pain	céréales (30 g)	1 pain	céréales (30 g)	1 pain
		sucre (10 mL)	2 suc.	sucre (10 mL)	2 suc.
lait (250 mL)	1 lait	lait écrémé (250 mL)	1 lait	lait (250 mL)	1 lait
rôtie (1 tr)	1 pain	rôtie (2 tr)	2 pain	rôtie (2 tr)	2 pain
beurre (5 mL)	1 m.g.*	margarine (10 mL)	2 m.g.	beurre (10 mL)	2 m.g.
confiture (5 mL)	1 suc.	confiture (10 mL)	2 suc.	confiture (10 mL)	2 suc.
Goûter					
		orange	1 fruit	orange	1 fruit
				muffin (60 g)	1 pain
					1 m.g.
					2 suc.
Dîner					
2 sandwichs	4 pain	2 sandwichs	4 pain	2 sandwichs	4 pain
(+ 60 g viande)	1 viande	(+ 90 g viande)	1,5 v.	(+ 60 g viande)	1 viande
(+ 5 mL m.g.)	1 m.g.	(+ 10 mL marg.)	2 m.g.		
		(+ tomate)	1 lég.		
		(+ 20 mL vin.)	2 m.g.		
banane	1 fruit	banane	1 fruit	banane	1 fruit
		cola ordinaire	7 suc.	cola ordinaire	7 suc.
Goûter					
gâteau des anges	7 suc.	gâteau des anges	7 suc.	hamburger	1,5 viande
				(+ 90g viande)	2 pain
				frites	1 lég.
					4 m.g.
				cola ordinaire	7 suc.
		pomme	0,5 fruit	pomme	0,5 fruit
Souper					
viande (120 g)	2 viande	viande (150 g)	2,5 viande	viande (90 g)	1,5 viande
pomme		pomme		pomme	
de terre (125mL)	1 lég.	de terre (250mL)	2 lég.	de terre (250mL)	2 lég.
		margarine 10mL)	2 m.g.	beurre (5mL)	1 m.g.
pois/carottes	1 lég.	pois/carottes	1 lég.	pois/carottes	1 lég.
laitue (250mL)	1 lég.	laitue	1 lég.	laitue 1 lég.	
vinaigrette (20mL)	2 m.g.	vinaigrette (20mL)	2 m.g.	vinaigrette (20mL)	2 m.g.
pêche	1 fruit	pêche 1 fruit		pêche 1 fruit	
		(+ 10mL sucre)	2 suc.		
				lait (250mL)	1 lait
Goûter					
lait (250mL)	1 lait	lait écrémé	1 lait	lait	1 lait
		céréales	1 pain	céréales	1 pain
		pomme	0,5 fruit	pomme	0,5 fruit

* m.g. matières grasses

4.
Discussion

Pour qu'un guide alimentaire soit accepté, il doit être compréhensible et utilisable. Pour conférer ces qualités à un nouveau guide alimentaire, il faut prendre en considération un certain nombre d'éléments lorsqu'il s'agit de communiquer les messages clés. Si l'on veut tenir compte des recommandations du Comité scientifique de révision, il faut inclure le concept d'équilibre énergétique et un message motivant concernant la croissance des enfants, le maintien de la santé et la diminution du risque de maladie chronique. De plus, il faut souligner la nécessité de faire des choix quotidiens et variés d'aliments de chacun des quatre groupes fondamentaux. Ces principes ont sous-tendu l'élaboration des composés alimentaires et du guide alimentaire de base.

Le groupe technique a élaboré un guide alimentaire de base fondé sur une ration énergétique d'approximativement 1 800 kcal (7 600 kJ). Ce niveau d'énergie correspond aux recommandations relatives à l'apport d'énergie pour la majorité des Canadiens de plus de quatre ans. Lorsque le régime quotidien fournit moins de 1 800 kcal (7 600 kJ), il devient de plus en plus difficile pour les Canadiens de plus de quatre ans d'obtenir les apports nutritionnels recommandés.

Les contraintes imposées par les Recommandations sur la nutrition à propos de la teneur en lipides du régime alimentaire (à savoir que 30 p. 100 seulement de l'énergie devrait être dérivée des lipides et 10 p. 100 des graisses saturées), tout en diminuant l'apport de cholestérol, ont restreint le choix d'aliments pour les composés. Il a fallu choisir uniquement des viandes maigres, du lait écrémé ou à 2 p. 100 et du yogourt à faible teneur en matières grasses et exclure totalement les charcuteries, les saucisses, les pâtisseries, les biscuits, les desserts (y compris la crème glacée et les poudings) et les aliments frits. Par exemple, on a exclu un muffin de 60 g du composé de pains et céréales parce qu'il ajoutait 6 g de lipides et 62 mg de cholestérol. Les nouilles aux oeufs, également exclues du composé, contiennent 52 mg de cholestérol par portion de 250 mL. (Les pâtes ne contiennent aucun cholestérol.) Si des personnes incluent ces denrées dans leur alimentation, il faut qu'elles modifient le nombre de portions du groupe matières grasses et sucreries.

Outre les lipides et le cholestérol, le fer a joué un rôle important lorsqu'il s'est agi de choisir à la fois les aliments qui seraient inclus dans les composés et le nombre de portions dans le guide alimentaire de base pour le groupe viande, poisson, volaille et substituts et le groupe pains et céréales. Étant donné le taux actuel d'enrichissement en fer, il était nécessaire de souligner les aliments riches en fer dans les deux composés. Pour obtenir l'apport recommandé en fer dans la ration de 1 800 kcal (7 600 kJ), il fallait un nombre minimum de portions d'aliments de ces groupes. Ceci empêchait de limiter le pourcentage d'énergie tiré des protéines à 15 p. 100. Les apports recommandés d'autres éléments nutritifs pouvaient être satisfaits avec une ration fournissant moins de 1 800 kcal (7 600 kJ).

Lorsqu'il a mis au point les composés et le guide alimentaire de base, le groupe technique a aussi pris en considération la question des fibres alimentaires et des glucides complexes. Toutefois, ces deux points n'ont pas été traités à fond puisque aucun niveau spécifique d'apport alimentaire souhaitable n'a encore été défini. En augmentant soit le pain et les céréales ou les fruits et les légumes, on peut augmenter l'apport en énergie, en glucides complexes et en fibres alimentaires. Le coût et la disponibilité de divers aliments peuvent être des facteurs importants dans le choix des aliments de ces catégories.

Au cours de ses délibérations, le groupe technique a reconnu l'importance de traiter, dans le guide alimentaire, de l'apport en eau et de l'ingestion d'alcool.

Le groupe technique a eu quelques difficultés dans son travail. Il n'existe pas de données récentes sur la consommation alimentaire et les apports en éléments nutritifs car aucune étude d'envergure nationale n'a été entreprise depuis l'Enquête Nutrition Canada, en 1970-1972.

Lorsqu'on élaborera le nouveau guide alimentaire, il faudra examiner plus à fond les adaptations requises pour les enfants d'âge préscolaire. En analysant les relevés alimentaires, le groupe technique a noté que les enfants prenaient des portions plus petites, mais il n'a pas approfondi la question.

Lorsque le *Guide alimentaire canadien* sera modifié, il faudra peut-être réviser les publications et les règlements qui font référence au guide alimentaire.

Le groupe technique se rend toutefois compte que les répercussions d'ensemble de la révision doivent être prises en considération. Il faudra que les Canadiens changent considérablement leurs habitudes alimentaires pour se conformer aux Recommandations sur la nutrition. Il faudra donc beaucoup de travail d'éducation pour aider les gens à s'approprier le nouveau guide alimentaire. Il faut mettre au point du matériel éducatif à l'intention des professionnels, de l'industrie alimentaire et de la restauration et du public. Ce matériel devrait expliquer les raisons qui motivent les changements apportés au *Guide alimentaire canadien* et faire ressortir les ajustements nécessaires pour permettre de consommer, à l'occasion, des aliments plus riches en lipides tout en se conformant aux Recommandations sur la nutrition.

Le groupe technique reconnaît en outre la nécessité de changements dans les approvisionnements alimentaires pour aider la population à se conformer aux Recommandations sur la nutrition. Par exemple, il faudrait réduire la teneur des aliments en matières grasses et en sodium. Les secteurs de l'agriculture, de l'industrie alimentaire et de la restauration devront répondre à ces besoins. Les répercussions de tels changements sur le coût des aliments n'ont pas été examinées dans le présent rapport.

5.
Conclusions et recommandations

Comme il a été dit, l'objectif du Groupe technique pour la révision du *Guide alimentaire canadien* était d'évaluer du point de vue technique la possibilité d'élaborer un guide alimentaire fondé sur la ration alimentaire totale et d'y mentionner la grosseur et le nombre de portions d'aliments qui permettraient d'appliquer les nouvelles recommandations sur la nutrition.

Dans l'accomplissement de sa tâche, le groupe technique a été guidé par le rapport du Groupe de travail sur le *Guide alimentaire canadien*, le *Guide alimentaire canadien* et ses bases, les habitudes alimentaires des consommateurs, les données récentes sur la consommation alimentaire, et les recommandations du Comité scientifique de révision.

Bien que les données sur les habitudes alimentaires et la consommation d'éléments nutritifs des Canadiens aient été peu nombreuses, le groupe technique a pu élaborer un guide alimentaire de base conforme aux nouvelles recommandations sur la nutrition.

En conclusion, le groupe technique recommande ce qui suit :

1. Le guide alimentaire révisé, fondé sur la ration alimentaire totale, devrait comprendre les quatre groupes d'aliments originaux en plus d'un nouveau groupe sur les matières grasses et les sucreries.
2. Il faudrait examiner les noms des cinq groupes d'aliments.
3. Le guide alimentaire de base devrait être adopté pour servir de fondement à la modification du *Guide alimentaire canadien* dans l'optique de la ration alimentaire totale. Le nombre de portions dans chaque groupe d'aliments et le(s) critère(s) relatif(s) à la teneur en éléments nutritifs clés par portion ont été établis de la façon suivante :
   - fruits et légumes — 6 portions dont au moins 2 de légumes (chaque portion doit fournir 50 E.R. de vitamine A ou 12 mg de vitamine C ou 11 mcg de folacine);
   - pains et céréales — 6 portions (fournissant chacune 0,06 mg de thiamine ou 0,65 mg de fer);
   - viande, poisson, volaille et substituts — 3 portions (fournissant chacune 12 g de protéines);
   - lait et produits laitiers — 2 portions (procurant chacune 300 mg de calcium);
   - matières grasses et sucreries — le nombre de portions dans une ration de 1 800 kcal (7 600 kJ) ne devrait pas dépasser *l'équivalent* de 20 mL (4 c.t.) de matières grasses et 40 mL (8 c.t.) de sucre.
4. Pour se conformer aux variations des Recommandations sur la nutrition associées aux différences physiologiques, il faut modifier les nombres de portions prévus dans le guide alimentaire de base. Ces ajustements devraient servir de fondement pour déterminer les nombres relatifs de portions dans le guide révisé.
5. Les messages clés du guide alimentaire devraient englober le concept d'équilibre énergétique et devraient favoriser la croissance des enfants, aider à conserver la santé et à réduire les risques de maladies chroniques et faire ressortir la nécessité de varier le menu quotidien en choisissant différents aliments dans chaque groupe.
6. Le guide alimentaire révisé devrait comprendre des énoncés à propos de l'apport en eau et de l'ingestion d'alcool.
7. Il faudrait entreprendre d'autres études sur la consommation alimentaire des enfants d'âge préscolaire afin que le guide alimentaire puisse traiter des besoins particuliers de ce groupe en se fondant sur leurs habitudes alimentaires.

8. Des programmes et du matériel éducatifs devraient être élaborés pour aider les professionnels, l'industrie de l'alimentation et de la restauration et le public à se conformer au guide alimentaire révisé. Ce matériel devrait contenir une justification des changements apportés au guide alimentaire et faire ressortir les adaptations nécessaires pour permettre de manger, à l'occasion, des aliments riches en lipides sans s'écarter des Recommandations sur la nutrition.
9. Les secteurs de l'agriculture, de l'industrie alimentaire et de la restauration doivent être incités à réagir aux changements requis dans les approvisionnements alimentaires.

Bibliographie

Agriculture Canada. *Guide de la consommation, des dépenses et des prix alimentaires*. Ottawa : Approvisionnements et Services Canada, 1986.

Consommation et Corporations Canada. *Guide des fabricants et annonceurs : aliments*. Ottawa : Direction des produits de consommation, Bureau de la consommation, 1988.

Santé et Bien-être social Canada. *Le manuel du Guide alimentaire canadien (révisé)*. Ottawa : Approvisionnements et Services Canada, 1982.

Statistique Canada. *Dépenses alimentaires des familles au Canada : villes choisies, 1986*. Ottawa : Approvisionnements et Services Canada, 1989.

Tufts University Diet and Nutrition Letter, vol. 6, n° 4, 1988.

United States Department of Agriculture. *Developing the Food Guidance System for «Better Eating for Better Health», A Nutrition Course for Adults*. Washington : USDA, 1985.

Annexe I

Groupe technique sur le Guide alimentaire canadien : Attributions

Mandat

Le Groupe technique a pour mandat d'aider le Comité des communications et de la mise en application à proposer une adaptation des Recommandations sur la nutrition, qui serviront pour conseiller les consommateurs au sujet de leur alimentation. Pour ce faire, le groupe doit :

1. examiner le rapport du Groupe de travail sur le *Guide alimentaire canadien;*
2. examiner des recommandations spécifiées dans le rapport du Groupe de travail en procédant de la façon suivante :
   - juger, au moyen d'une analyse faite par ordinateur, de la valeur du *Guide alimentaire canadien* du point de vue nutritionnel lorsqu'il aura été révisé suivant les recommandations,
   - évaluer les répercussions de l'adoption de l'approche fondée sur la ration alimentaire totale,
   - déterminer la grosseur et le nombre des portions de divers aliments,
   - définir le(s) message(s) que devrait transmettre la version révisée du *Guide alimentaire canadien;*
3. déterminer l'influence des révisions du *Guide alimentaire canadien* aux niveaux provincial, régional et communautaire; et
4. rédiger des rapports d'étape et un rapport final comprenant des recommandations qui seront présentés au Comité des communications et de la mise en application.

Membres

Sharyn Joliat (présidente), M.Sc., R.P. Dt.
Présidente
Info Access (1988) Inc.
4, Spinney Court
Don Mills (Ontario)
M3A 3H2

Anne Lohnes, M.Ed., R.D.
Nutrition Consultant
Nutrition Division
Calgary Health Services
P.O. Box 4016, Station C
320-17th Avenue, South West
Calgary (Alberta)
T2T 5T1

Elizabeth Newson, B.Sc., P.Dt.
Nutrition Coordinator
Special Services
Department of Health and Social Services
P.O. Box 2000
Charlottetown (Î.-P.-É.)
C1A 7J9

Dawn Palin (Coordinatrice du CCMA), Ph.D., R.P.Dt.
Agent des programmes de nutrition
Unité des programmes de nutrition
Direction de la promotion de la santé
Direction générale des services et de la promotion de la santé
Pièce 458, édifice Jeanne Mance
Pré Tunney,
Ottawa (Ontario)
K1A 1B4

Pamela Verdier, M.Sc.
Chef, Section des enquêtes sur la nutrition
Bureau des sciences de la nutrition
Direction des aliments, DGPS
Ottawa (Ontario)
K1A 0L2

Donna Woolcott (présidente du CCMA), Ph.D.,
R.P.Dt. (correspondante)
Associate Professor
Department of Family Studies
University of Guelph
Guelph (Ontario)
N1G 2W1

Annexe II

Recommandations tirées du rapport du Groupe de travail sur le Guide alimentaire canadien

Recommandations relatives à l'élaboration d'un guide alimentaire :

1. Le *Guide alimentaire canadien* devrait être basé sur une approche globale de l'alimentation qui favoriserait la satisfaction des besoins nutritifs tout en intégrant les recommandations les plus récentes en matière de nutrition.
2. L'objectif du *Guide alimentaire canadien* devrait être énoncé de la façon suivante : «le *Guide alimentaire canadien* fournit une structure réaliste pour aider les Canadiens en santé, de plus de deux ans, à choisir leurs aliments de façon à satisfaire leurs besoins nutritifs.»
3. Le *Guide alimentaire canadien* peut être utilisé aux fins suivantes :
   - pour la planification et le choix des menus afin d'aider les Canadiens bien portants, de plus de deux ans, à conserver leur santé et à diminuer les risques de maladies chroniques liés à la nutrition; et
   - comme outil pédagogique axé sur les besoins de groupes spécifiques.
4. Pour que le Guide alimentaire puisse être largement utilisé, il faudrait que les aliments mentionnés soient faciles à trouver, peu coûteux et acceptables pour les consommateurs. Chaque groupe d'aliments devrait contenir une gamme variée de denrées pour que le Guide soit acceptable à un maximum de personnes.
5. Il faudrait conserver le système de classification par groupes d'aliments du *Guide alimentaire canadien* en tenant compte des quatre groupes actuels et en mettant l'accent sur les aliments qui répondent le mieux aux recommandations les plus récentes en matière de nutrition. Des recherches auprès des consommateurs devraient porter sur les aspects suivants :
   - les critères à utiliser pour la classification des aliments dans le Guide;
   - la valeur du guide lorsqu'il s'agit de suggérer des choix d'aliments favorisant la satisfaction des besoins nutritifs quel que soit l'âge ou l'état physiologique; et
   - la classification, dans le Guide, des aliments-minutes, des plats composés et des aliments consommés à l'extérieur du foyer.
6. Pour recommander des grosseurs de portions dans le contexte d'une approche globale de l'alimentation, le *Guide alimentaire canadien* devrait être basé sur les habitudes alimentaires des consommateurs. Le nombre de portions devrait être établi en fonction des apports nutritionnels recommandés pour les Canadiens et conforme aux Recommandations sur la nutrition. Il faudra peut-être modifier la grosseur et le nombre de portions pour satisfaire les besoins nutritifs de certains usagers. Par exemple, il serait question de diminuer la grosseur des portions pour les enfants et d'augmenter le nombre de portions recommandées pour les femmes enceintes et celles qui allaitent.
7. Les suggestions données dans le *Guide alimentaire canadien* devraient encore être basées sur la ration alimentaire quotidienne. Il faudrait cependant mentionner dans le Guide que des variations d'apports d'une journée à l'autre sont chose normale et ne causent pas de tort.
8. Les aliments mentionnés dans le *Guide alimentaire canadien* ne devraient pas nécessairement être des produits locaux pour pouvoir conserver autant de variété que possible et réduire au minimum les changements irréalistes des habitudes alimentaires.

Recommandation relative à la mise en application d'un guide alimentaire :

1. Pour choisir une présentation visuelle efficace du *Guide alimentaire canadien*, il faudrait mener des recherches auprès des consommateurs et demander conseil à des experts en présentation graphique et en communication. La présentation choisie devrait être simple, significative et adaptable et le texte devrait être positif, simple et compréhensible.

Annexe III
Composés alimentaires

La marche à suivre pour l'établissement des composés est décrite dans le texte (chapitre 3). Les tableaux qui suivent comprennent les quantités et les types d'aliments inclus dans chacun des composés et la valeur nutritive moyenne d'une portion d'aliments pour chacun des composés alimentaires.

Le groupe des fruits

Aliments et quantités utilisés dans le composé (12 portions) :

Aliment	*Quantité*		*Portion*
Pommes	2*		1
Bananes	1		1
Oranges	1		1
Pamplemousses blancs, toutes régions	1/2		1
Raisins, peau adhérente	25*		1
Melon, cantaloupe	1/4*		1
Pêches, en conserve, sirop léger	125	mL	1
Fraises, congelées, non sucrées	125	mL	1
Poires, en conserve, dans leur jus	125	mL	1
Prunes	2*		1
Jus d'orange, concentré, congelé, dilué	125	mL	1
Jus de pommes, en conserve, additionné de vitamine C	125	mL	1
			12

*Quantités nécessaires pour répondre à au moins un des critères.

Valeur nutritive moyenne d'une portion d'aliments du composé pour le groupe des fruits :

Énergie	72,0	kcal
	299	kJ
Protéines	0,8	g
AGPI	0,08	g
AGMI	0,06	g
Fibres alimentaires	1,8	g
Calcium	15	mg
Phosphore	16	mg
Fer	0,32	mg
Magnésium	12,0	mg
Zinc	0,11	mg
Sodium	3	mg
Potassium	236	mg
Lipides	0,3	g
Glucides	18,2	g
Cholestérol	0	mg
AGS	0,06	g

Le groupe des fruits *(suite)*

Vitamine A	50	E.R.
Vitamine C	29	mg
Thiamine	0,05	mg
Riboflavine	0,05	mg
Niacine	0,5	E.N.
Pyridoxine	0,12	mg
Folacine	15,7	mcg
Vitamine B12	0	mcg

Le groupe des légumes

Aliments et quantités utilisés dans le composé (13 portions) :

Aliment	*Quantité*		*Portion*
Pommes de terre (bouillies, sans la peau)	3		
Laitue	125	mL	1
Maïs (en conserve, emballé sous vide)	125	mL	1
Concombre	250	mL*	1
Carottes (bouillies, égouttées)	125	mL	1
Oignons (bouillis, égouttés)	125	mL	1
Céleri	250	mL*	1
Chou (bouilli, égoutté)	125	mL	1
Chou-fleur (bouilli, égoutté)	125	mL	1
Brocoli (bouilli, égoutté)	125	mL	1
Tomates (rouges, mûres, crues)	1		1
			13

* Quantité nécessaire pour satisfaire à au moins un des critères.

Valeur nutritive moyenne d'une portion d'aliments du composé pour les légumes :

Énergie	48,0	kcal
	201	kJ
Protéines	1,4	g
Lipides	0,2	g
Glucides	10,9	g
Cholestérol	0	mg
AGS	0,03	g
AGPI	0,09	g
AGMI	0,02	g
Fibres alimentaires	1,6	g
Calcium	23	mg
Phosphore	34	mg
Fer	0,42	mg
Magnésium	18,2	mg
Zinc	0,24	mg
Sodium	41	mg
Potassium	244	mg
Vitamine A	178	E.R.

Le groupe des légumes *(suite)*

Vitamine C	14	mg
Vitamine B12	0	mcg
Thiamine	0,06	mg
Riboflavine	0,04	mg
Niacine	1,0	E.N.
Pyridoxine	0,16	mg
Folacine	21,1	mcg

Le groupe pains et céréales

Aliments et quantités utilisés dans le composé (5 portions) :

Aliment	*Quantité*		*Portion*
Pain de blé entier	2	tranches	2
Petit pain à hamburger	1/4		0,5
Craquelins	2 1/2		0,5
Riz	60	mL	0,5
Spaghetti enrichi	60	mL	0,5
Céréales			
Gruau	31,25	mL	0,25
Blé filamenté	1/4 de biscuit		0,25
Flocons de son	7,5	g	0,25
Flocons de blé	7,5	g	0,25
			5,0

Valeur nutritive moyenne d'une portion d'aliments du composé :

Énergie	79	kcal
	331	kJ
Protéines	2,5	g
Lipides	0,8	g
Glucides	16,1	g
Cholestérol	0,5	mg
AGS	0,15	g
AGPI	0,2	g
AGMI	0,3	g
Fibres alimentaires	1,4	g
Calcium	16	mg
Phosphore	59	mg
Fer	1,03	mg
Magnésium	9,2	mg
Zinc	0,18	mg
Sodium	146	mg
Potassium	63	mg
Vitamine A	0	E.R.
Vitamine C	0	mg
Thiamine	0,14	mg

Le groupe pains et céréales *(suite)*

Riboflavine	0,05	mg
Niacine	1,4	E.N.
Pyridoxine	0,06	mg
Folacine	10,8	mcg
Vitamine B12	0	mcg

Le groupe viande, volaille, poisson et substituts

Aliments et quantités utilisés dans le composé (7 portions) :

Aliment	*Quantité*		*Portion*
Boeuf, maigre, haché	120	g	2
Porc			
Porc frais	30	g	0,5
Jambon	30	g	0,5
Poisson			
Thon	30	g	0,5
Tassergal	30	g	0,5
Poulet	60	g	1
Oeufs	1,0		0,5
Légumineuses			
Haricots secs type rognon	45	g	0,25
Haricots blancs communs	45	g	0,25
Beurre d'arachides	25	mL	0,5
Fromage			
Cheddar	15	g	0,25
Cottage	30	g	0,25
			7,0

Valeur nutritive moyenne d'une portion d'aliments du composé :

Énergie	152	kcal
	636	kJ
Protéines	14,8	g
Lipides	8,4	g
Glucides	4,0	g
Cholestérol	70,8	mg
AGS	2,8	g
AGPI	1,2	g
AGMI	3,4	g
Fibres alimentaires	0,6	g
Calcium	36	mg
Phosphore	144	mg
Fer	1,24	mg
Magnésium	21,6	mg
Zinc	1,68	mg
Sodium	176	mg
Potassium	228	mg

Le groupe viande, volaille, poisson et substituts *(suite)*

Vitamine A	20	E.R.
Vitamine C	0	mg
Thiamine	0,12	mg
Riboflavine	0,12	mg
Niacine	6,2	E.N.
Pyridoxine	0,18	mg
Folacine	26,4	mcg
Vitamine B12	0,76	mcg

Le groupe lait et produits laitiers (lait 2 %)

Aliments et quantités utilisés dans le composé (2 portions) :

Aliment	*Quantité*		*Portion*
Lait, 2 %	375	mL	1,5
Fromage			
Cheddar	6,67	g	0,148
Mozzarella partiellement écrémé	6,67	g	0,148
Gruyère fondu	6,67	g	0,148
Yogourt, nature, 1,55 % m.g.	9,72	mL	0,056
			2,0

Valeur nutritive moyenne d'une portion d'aliments du composé :

Énergie	133	kcal
	556	kJ
Protéines	9,2	g
Lipides	6,3	g
Glucides	9,8	g
Cholestérol	23	mg
AGS	3,96	g
AGPI	0,21	g
AGMI	1,8	g
Fibres alimentaires	0	g
Calcium	318	mg
Phosphore	251	mg
Fer	15	mg
Magnésium	30,0	mg
Zinc	1,12	mg
Sodium	184	mg
Potassium	323	mg
Vitamine A	135	E.R.
Vitamine C	2	mg
Thiamine	0,08	mg
Riboflavine	37	mg
Niacine	2,3	E.N.
Pyridoxine	0,09	mg
Folacine	11,5	mcg
Vitamine B12	0,83	mcg

Le groupe lait et produits laitiers (lait écrémé)

Aliments et quantités utilisés dans le composé (2 portions) :

Aliment	*Quantité*		*Portion*
Lait, écrémé	375	mL	1,5
Fromage			
Cheddar	6,67	g	0,148
Mozzarella partiellement écrémé	6,67	g	0,148
Suisse fondu	6,67	g	0,148
Yogourt, nature, 1,55 % m.g.	9,72	mL	0,056
			2,0

Valeur nutritive moyenne d'une portion d'aliments du composé :

Énergie	105	kcal
	438	kJ
Protéines	9,4	g
Lipides	2,9	g
Glucides	10,3	g
Cholestérol	12	mg
AGS	1,88	g
AGPI	0,08	g
AGMI	0,8	g
Fibres alimentaires	0	g
Calcium	323	mg
Phosphore	263	mg
Fer	0,13	mg
Magnésium	25,7	mg
Zinc	1,15	mg
Sodium	187	mg
Potassium	346	mg
Vitamine A	143	E.R.
Vitamine C	2	mg
Thiamine	0,07	mg
Riboflavine	0,32	mg
Niacine	2,4	E.N.
Pyridoxine	0,09	mg
Folacine	11,8	mcg
Vitamine B12	0,86	mcg

Le groupe des matières grasses (y compris le beurre)

Aliments et quantités utilisés dans le composé (3 portions) :

Aliment	*Quantité*		*Portion*
Beurre	5	mL	1
Margarine (avec déclaration sur la teneur en acides gras)	5	mL	1
Huile de canola	5	mL	1
			3

Le groupe des matières grasses (y compris le beurre) *(suite)*

Valeur nutritive moyenne d'une portion d'aliments du composé :

Énergie	37	kcal
	155	kJ
Protéines	0,0	g
Lipides	4,1	g
Glucides	0,0	g
Cholestérol	3,5	mg
AGS	1,15	g
AGPI	1,10	g
AGMI	1,7	g
Fibres alimentaires	0	g
Calcium	1	mg
Phosphore	1	mg
Fer	0,0	mg
Magnésium	0,1	mg
Zinc	0,0	mg
Sodium	31	mg
Potassium	1	mg
Vitamine A	29	E.R.
Vitamine C	0	mg
Thiamine	0,0	mg
Riboflavine	0,0	mg
Niacine	0,0	E.N.
Pyridoxine	0,0	mg
Folacine	0,1	mcg
Vitamine B12	0,0	mcg

Le groupe des matières grasses (sans le beurre)

Aliments et quantités utilisés dans le composé (3 portions) :

Aliment	*Quantité*		*Portion*
Margarine (avec déclaration sur la teneur en acides gras)	10	mL	2
Huile de canola	5	mL	1
			3

Valeur nutritive moyenne d'une portion d'aliments du composé :

Énergie	36	kcal
	151	kJ
Protéines	0,0	g
Lipides	4,0	g
Glucides	0,0	g
Cholestérol	0	mg
AGS	0,57	g
AGPI	1,56	g
AGMI	1,8	g
Fibres alimentaires	0	g

Le groupe des matières grasses (sans le beurre) *(suite)*

Calcium	0	mg
Phosphore	0	mg
Fer	0	mg
Magnésium	0,0	mg
Zinc	0,0	mg
Sodium	34	mg
Potassium	1	mg
Vitamine A	33	E.R.
Vitamine C	0	mg
Thiamine	0,0	mg
Riboflavine	0,0	mg
Niacine	0,0	E.N.
Pyridoxine	0,0	mg
Folacine	0,0	mcg
Vitamine B12	0,0	mcg

Annexe IV
Éléments nutritifs clés

Fruits et légumes (par ordre décroissant de teneur en fibres)

Message — consommer 6 portions ou plus par jour
— inclure au moins 2 légumes

Critères relatifs aux éléments nutritifs clés : 12 mg ou plus de vitamine C
50 E.R. ou plus de vitamine A
11 mcg ou plus de folacine

Critères relatifs à l'étiquetage nutritionnel :

	Source	Bonne source	Excellente source
Vitamine C (mg)	4	12	20
Vitamine A (E.R.)	50	150	250
Folacine (mcg)	11	33	55

A. Fruits

Grosseur des portions — 1 fruit
— 125 mL de fruits (frais, congelés ou en conserve)
— 125 mL de jus de fruits (frais, congelés ou en conserve)

a. Fruits qui répondent aux critères relatifs aux éléments nutritifs clés et sont une *excellente source* d'au moins un élément nutritif clé

Aliment	Portion	Éléments nutritifs clés			
		Vit. C (mg)	Vit. A (E.R.)	Folacine (mcg)	Fibres (g)
Abricots séchés	125 mL	2	497*	7	6,6
Avocat en purée	125 mL	10	74	75*	3,0
Orange	1 fruit	70*	27	40	2,4
Pamplemousse, blanc, quartiers	125 mL	41*	1	12	2,2
Kiwi	1 moyen	57*	14	—	2,1
Fraises	125 mL	45*	2	14	1,7
Mangue, en tranches	125 mL	24*	339	—	1,7
Papaye, en cubes	125 mL	46*	149	—	1,3
Citron	1 fruit	31*	2	6	1,2
Fraises, non sucrées	125 mL	32*	3	13	1,2
Tangerine	1 fruit	26*	77	17	0,8
Cantaloupe, en cubes	125 mL	36*	272*	14	0,7
Melon de miel, en cubes	125 mL	22*	4	27	0,7
Jus de citron frais	125 mL	59*	3	17	0,4

a. *(suite)*

Aliment	Portion	Éléments nutritifs clés			
		Vit. C (mg)	Vit. A (E.R.)	Folacine (mcg)	Fibres (g)
Jus d'orange frais	125 mL	65*	26	40	0,1
Jus d'orange congelé	125 mL	51*	10	58	0,1
Jus de pamplemousse congelé	125 mL	44*	1	5	0,1

* excellente source

—données inconnues

b. Fruits qui répondent aux critères relatifs aux éléments nutritifs clés et sont une *bonne source* d'au moins un élément nutritif clé

Aliment	Portion	Éléments nutritifs clés			
		Vit. C (mg)	Vit. A (E.R.)	Folacine (mcg)	Fibres (g)
Pruneaux secs, non cuits	125 mL	3	169*	3	6,0
Mûres	125 mL	16*	12	26	3,8
Framboises	125 mL	16*	8	17	3,2
Abricots, avec la peau, en conserve	125 mL	4	166*	2	1,7
Abricots crus, moitiés	125 mL	8	214*	7	1,6
Limette	1 fruit	19*	1	5	1,4

* bonne source

c. Fruits qui répondent aux critères relatifs aux éléments nutritifs clés et sont une *source* d'au moins un élément nutritif clé

Aliment	Portion	Éléments nutritifs clés			
		Vit. C (mg)	Vit. A (E.R.)	Folacine (mcg)	Fibres (g)
Dattes séchées, hachées	125 mL	0	5	12*	8,0
Poires, avec la pelure	1 fruit	7*	3	12*	5,2
Banane	1 fruit	10*	9	22*	2,0

* source

d. Aliments *ne* répondant *pas* aux critères relatifs aux éléments nutritifs clés mais qui sont une *source* d'au moins un élément nutritif clé

Aliment	Portion	Éléments nutritifs clés			
		Vit. C (mg)	Vit. A (E.R.)	Folacine (mcg)	Fibres (g)
Raisins secs épépinés	125 mL	4•	0	3	5,2
Nectarines	1 fruit	7•	101	5	3,3
Pommes, avec la pelure	1 fruit	8•	7	4	2,6
Rhubarbe, congelée cuite	125 mL	4•	9	7	2,5
Canneberges	125 mL	7•	3	1	2,1
Bleuets	125 mL	10•	8	5	1,9
Pêches en conserve	125 mL	4•	68	4	1,3
Cerises douces	125 mL	5•	16	3	1,2
Cerises aigres	125 mL	8•	105	6	1,0
Raisins à peau adhérente	125 mL	9•	6	3	1,0
Pêches crues	1 fruit	6•	47	3	1,0
Prunes	1 fruit	6•	21	1	1,0
Ananas, morceaux en conserve	125 mL	10•	3	6	0,9
Pastèque (melon d'eau), en dès	125 mL	8•	31	2	0,3

• source

e. Fruits ne répondant *pas* aux critères relatifs aux éléments nutritifs clés et qui ne sont la source *d'aucun* élément nutritif clé

Aliment	Portion	Éléments nutritifs clés			
		Vit. C (mg)	Vit. A (E.R.)	Folacine (mcg)	Fibres (g)
Figues séchées	125 mL	1	14	8	11,9
Raisins secs, dorés sans pépins	125 mL	2	3	3	5,2
Pruneaux cuits	125 mL	3	35	tr	4,7
Poires en conserve	125 mL	1	0	2	2,6

tr = un soupçon

B. Légumes

Grosseur des portions — 1 légume
— 125 mL de légumes (frais, congelés ou en conserve)
— 125 mL de jus de légumes (frais, congelé ou en conserve)

a. Légumes qui répondent aux critères relatifs aux éléments nutritifs clés et sont une *excellente source* d'au moins un élément nutritif clé

Aliment	Portion	Éléments nutritifs clés			
		Vit. C (mg)	Vit. A (E.R.)	Folacine (mcg)	Fibres (g)
Patates douces, bouillies	125 mL	30*	2950*	19	4,3
Pois mange-tout, bouillis	125 mL	41*	11	25*	4,2
Épinards bouillis	125 mL	9	779*	139*	3,5
Courge d'hiver, au four	125 mL	10*	386*	30	3,1
Choux de Bruxelle, bouillis	125 mL	51*	59	49	3,0
Rutabagas, bouillis	125 mL	28*	0	20*	2,7
Maïs en grains, en conserve	125 mL	9	27*	55*	2,3
Carottes, bouillies, en tranches	125 mL	2	2020*	11	2,3
Chou rouge, bouilli	125 mL	27*	2*	10	2,2
Fanes de betteraves, bouillies	125 mL	19*	391*	11*	2,2
Brocoli bouilli	125 mL	51*	115*	56*	1,9
Cardes, bouillies	125 mL	17	290*	8	1,9
Carottes crues	1 carotte	7	2030*	10*	1,8
Asperges bouillies	125 mL	26*	79	93*	1,6
Ciboules	125 mL	24*	264	7	1,6
Chou rouge cru	125 mL	21*	1	8*	1,3
Épinards cru	125 mL	8*	199	57*	1,2
Brocoli cru	12 mL	43*	72	33	1,1
Chou-fleur bouilli	125 mL	37*	1	34*	1,1
Persil cru	125 mL	29*	165	58*	1,1
Poivron vert, cru	125 mL	68*	28	9	1,0

* excellente source

b. Légumes qui répondent aux critères relatifs aux éléments nutritifs clés et sont une *bonne source* d'au moins un élément nutritif clé

Aliment	Portion	Éléments nutritifs clés			
		Vit. C (mg)	Vit. A (E.R.)	Folacine (mcg)	Fibres (g)
Petits pois bouillis	125 mL	12*	51	53*	5,7
Pomme de terre cuite au four avec la pelure	1 grosse	26*	0	22*	4,2
Panais bouilli	125 mL	11	0	48*	3,3

b. *(suite)*

Aliment	Portion	Éléments nutritifs clés			
		Vit. C (mg)	Vit. A (E.R.)	Folacine (mcg)	Fibres (g)
Navet bouilli	125 mL	14*	0	11	2,7
Betteraves bouillies	125 mL	5	1	48*	2,1
Tomates crues	1 tomate	18*	139	12	1,5
Chou bouilli	125 mL	19*	7	16	1,4
Tomates à l'étuvée	125 mL	18*	74	7	1,4
Radis	125 mL	14*	1	16	1,3
Jus de tomates	125 mL	14*	72	26	0,9
Chou cru	125 mL	17*	5	21	0,7
Laitue romaine	125 mL	7	75	39*	0,4

* bonne source

c. Légumes qui répondent aux critères relatifs aux éléments nutritifs clés et sont une *source* d'au moins un élément nutritif clé

Aliment	Portion	Éléments nutritifs clés			
		Vit. C (mg)	Vit. A (E.R.)	Folacine (mcg)	Fibres (g)
Haricots de Lima, verts, bouillis	125 mg	9*	33	24*	4,5
Pommes de terre bouillies sans la peau	1 moyenne	10*	0	12*	2,0
Oignons bouillis	125 mL	6*	0	14*	1,9
Haricots verts bouillis	125 mL	6*	44	22*	1,6
Champignons bouillis	125 mL	3	0	15*	1,2
Laitue boston	125 mL	2	28	21*	0,4
Laitue frisée	125 mL	5*	55	15*	0,4
Laitue iceberg	125 mL	1	10	16*	0,2

* source

d. Légumes *ne* répondant *pas* aux critères relatifs aux éléments nutritifs clés et qui ne sont la source d'*aucun* élément nutritif clé

Aliment	Portion	Éléments nutritifs clés			
		Vit. C (mg)	Vit. A (E.R.)	Folacine (mcg)	Fibres (g)
Aubergine bouillie	125 mL	1	3	7	1,3
Céleri cru	125 mL	4	8	6	0,9
Germes de luzerne	125 mL	1	3	6	0,5
Concombre	125 mL	3	3	8	0,3

Pains et céréales (par ordre décroissant de teneur en fibres)

Message — consommer quotidiennement 6 portions ou plus
— choisir des aliments à faible teneur en lipides

Critères relatifs aux éléments nutritifs clés : 0,06 mg ou plus de thiamine
0,65 mg ou plus de fer

Critères relatifs à l'étiquetage nutritionnel :

	Source	Bonne source	Excellente source
Thiamine (mg)	0,06	0,18	0,30
Fer (mg)	0,65	1,95	3,25

Grosseur des portions —1 tranche de pain
— 125 mL de céréales cuites
— 30 g de céréales prêtes à manger
— 125 mL de riz cuit ou de pâtes
— 1 petit pain ou un bagel
— 1/2 pain à hamburger ou à hot dog

a. Aliments qui répondent aux critères relatifs aux éléments nutritifs clés et sont une *excellente source* d'au moins un élément nutritif clé

Aliment	**Portion**	**Éléments nutritifs clés**		**Autres éléments nutritifs importants**		
		Thiamine (mg)	**Fer (mg)**	**Lipides (g)**	**Chol.** (mg)**	**(g)**
Céréale, All Bran	30 g	0,60*	3,99*	0,6	0	9,0
Céréale, 100 % Bran	30 g	0,60*	3,99*	0,5	0	8,9
Céréale, Bran Buds	30 g	0,60*	3,99*	0,5	0	8,3
Céréale, son de maïs	30 g	0,60*	3,99*	1,1	0	5,7
Céréale, flocons de son avec raisins	30 g	0,60*	3,99*	0,4	0	4,7
Céréale, flocons de son	30 g	0,60*	3,99*	0,5	0	3,2
Céréale, Wheaties	30 g	0,60*	3,99*	0,6	0	2,7
Céréale, Cheerios	30 g	0,60*	3,99*	2,1	0	1,9
Céréale, crème de blé cuite	125 mL	—	7,98*	0,2	0	0,9
Céréale, Special K	30 g	0,60*	3,99*	0,1	0	0,3
Céréale, Rice Krispies	30 g	0,60*	3,99*	0,1	0	0,3
Céréale, Corn Flakes	30 g	0,60*	3,99*	0,1	0	0,3

* excellente source
** cholestérol
— donnée inconnue

b. Aliments qui répondent aux critères relatifs aux éléments nutritifs clés et sont une *bonne source* d'au moins un élément nutritif clé

Aliment	Portion	Éléments nutritifs clés		Autres éléments nutritifs importants		
		Thiamine (mg)	Fer (mg)	Lipides (g)	Chol. (mg)	Fibres (g)
Céréale, granola maison	30 g	0,18*	1,19	8,2	0	1,8
Biscuits, type sandwich avec beurre d'arachides	4	0,24*	0,89	6,7	39	0,1

* bonne source

c. Aliments qui répondent aux critères relatifs aux éléments nutritifs clés et sont une *source* d'au moins un élément nutritif clé

Aliment	Portion	Éléments nutritifs clés		Autres éléments nutritifs importants		
		Thiamine (mg)	Fer (mg)	Lipides (g)	Chol. (mg)	Fibres (g)
Muffin, au son	40 g	0,05	1,38*	3,9	41	3,7
Céréale, Shredded Wheat	30 g	0,08*	0,94*	0,4	0	3,0
Gruau d'avoine cuit	125 mL	0,14*	0,84*	1,2	0	2,7
Muffin anglais, de blé entier	1/2 muffin	0,12*	0,93*	0,8	0	2,4
Petit pain de blé entier	1 petit pain	0,12*	0,84*	1,0	0	2,0
Pain pumpernickel	1 tranche	0,07*	0,82*	0,4	0	1,7
Pain de blé entier	1 tranche	0,08*	0,84*	0,7	0	1,6
Biscuits aux figues	4 biscuits	0,07*	1,09*	3,1	22	1,3
Biscuits à la farine d'avoine avec raisins	4 biscuits	0,11*	1,47*	8,0	20	1,3
Brioche aux raisins	1/2 brioche	0,08*	0,69*	1,6	1	1,1
Beigne	1	0,09*	1,03*	10,8	35	1,0
Riz brun	125 mL	0,08*	0,45*	0,5	0	1,0
Pain de blé concassé	1 tranche	0,06*	0,62	0,5	0	1,0
Pain aux raisins	1 tranche	0,07*	0,64	0,7	1	0,9
Biscuits aux brisures de chocolat, du commerce	4 biscuits	0,05	1,04*	8,8	16	0,8
Biscuits aux brisures de chocolat, maison	4 biscuits	0,04	0,85*	12,0	20	0,8
Pâtes enrichies (macaroni, spaghetti, lasagne, etc.)	125 mL	0,10*	0,42	0,3	0	0,7

c. *(suite)*

Aliment	Portion	Éléments nutritifs clés		Autres éléments nutritifs importants		
		Thiamine (mg)	Fer (mg)	Lipides (g)	Chol. (mg)	Fibres (g)
Craquelins de blé entier	5 craquelins	0,11*	0,73*	3,0	—	0,7
Petit pain maison	1 petit pain	0,09*	0,93*	3,1	12	0,7
Brioche danoise	1	0,07*	0,59	8,2	22	0,7
Nouilles aux oeufs, enrichies	125 mL	0,10*	0,52	1,3	26	0,6
Muffin anglais	1/2	0,10*	0,88*	0,6	0	0,6
Bagel grosseur moyenne	1/2	0,11*	1,00*	0,4	0	0,6
Biscuits Graham	4 biscuits	0,03	0,88*	2,7	0	0,5
Biscuits Graham enrobés de chocolat	2 biscuits	0,02	0,87*	6,1	0	0,5
Biscuits Graham enrobés de miel	4 biscuits	0,02	0,83*	3,2	0	0,5
Bagel, petit	1 bagel	0,11*	0,94*	0,4	0	0,5
Pain italien	1 tranche	0,09*	0,75*	0,2	0	0,5
Pain blanc	1 tranche	0,08*	0,69*	0,9	10	0,5
Petits pains croutés	1	0,07*	0,62	0,8	0	0,5
Petits pains, ordinaires, (hamburger, hot dog)	1/2	0,08*	0,69*	1,6	0	0,5
Croissant, du commerce	1 congelé	0,11*	1,01*	8,1	29	0,5
Brioches	1/2 brioche	0,08*	0,71*	2,5	5	0,5
Pain français ou viennois	1 tranche	0,07*	0,62	0,7	0	0,4
Biscuit à la poudre à pâte	1	0,06*	0,60	4,8	tr	0,4
Biscuits type sandwich	4	0,07*	0,71*	9,0	16	0,4
Beignets à la levure	1	0,07*	0,78*	11,2	11	0,4
Craquelins au beurre	5	0,06*	0,64*	3,4	9	0,3
Biscuits au gingembre	4	0,06*	0,79*	2,5	11	0,2
Biscuits sablés	4	0,10*	0,80*	6,9	12	0,2
Biscuits assortis	4	0,06*	0,71*	7,0	13	0,1

* source
— donnée inconnue
tr = soupçon

d. Aliments qui *ne* répondent *pas* aux critères relatifs aux éléments nutritifs clés et ne sont la source d'*aucun* élément nutritif clé

Aliment	Portion	Éléments nutritifs clés		Autres éléments nutritifs importants		
		Thiamine (mg)	Fer (mg)	Lipides (g)	Chol. (mg)	Fibres (g)
Tortillas	1	0,01	0,37	1,0	0	0,9
Pain de seigle clair	1 tranche	0,05	0,58	3,7	tr	0,7
Brownies au chocolat	1	0,03	0,55	6,3	17	0,7
Pâtes non enrichies	125 mL	0,01	0,34	0,3	0	0,6
Nouilles aux oeufs non enrichies	125 mL	0,02	0,51	1,3	26	0,6
Gâteau au chocolat	30 g	0,03	0,43	3,9	17	0,6
Gâteau au fromage au chocolat	30 g	0,03	0,51	7,5	32	0,5
Riz blanc non enrichi	125 mL	0,012	0,18	0,1	0	0,4
Gâteau aux carottes sans glaçage	30 g	0,04	0,46	7,6	25	0,4
Muffin à la farine d'avoine	1/2	0,06	0,47	1,6	11	0,3
Craquelins salés	5	0,05	0,60	1,7	0	0,3
Craquelins type soda	5	0,05	0,52	1,9	0	0,3
Crêpes maison	1	0,05	0,45	1,9	14	0,3
Gâteau, jaune, sans glaçage, maison	30 g	0,04	0,43	3,8	16	0,2

tr = trace

Viande, poisson, volaille et substituts (par ordre croissant de teneur en lipides)

Message — consommer quotidiennement 3 portions
— choisir des aliments pauvres en lipides

Critère relatif à l'élément nutritif clé : 12 g ou plus de protéines par portion

Grosseur des portions
— 60 g de viande maigre, poisson, volaille ou foie, cuits
— 50 mL de beurre d'arachides (portion réduite)
— 250 mL de pois, haricots ou lentilles secs cuits
— 125 mL de noix ou graines
— 60 g de fromage
— 125 mL de fromage cottage
— 100 g d'oeufs = 2 gros oeufs

a. Aliments répondant au critère relatif à l'élément nutritif clé

Aliment	Élément nutritif clé	Autres éléments nutritifs importants				
	Protéines (g)	Lipides (g)	Chol.* (mg)	Sodium (mg)	Fer (mg)	Fibres (g)
Fromage cottage, sec	13,2	0,4	6	10	0,18	0
Aiglefin, au four ou grillé	14,6	0,6	44	52	0,82	0
Morue de l'Atlantique, au four ou grillé	13,8	0,6	34	32	0,30	0
Perche, au four ou grillée	15,0	0,6	70	48	0,70	0
Grand brochet, au four ou grillé	14,8	0,6	100	30	0,42	0
Lentilles bouillies	18,8	0,8	0	4	7,00	8
Haricots de Lima, secs, bouillis	15,4	0,8	0	4	4,70	6
Haricots type rognon, bouillis	16,2	1,0	0	4	5,50	6
Merlu argenté, au four ou grillé	14,0	1,0	50	80	0,26	0
Haricots communs, bouillis	17,0	1,2	0	12	7,00	12
Fromage cottage (1% m.g.)	15,2	1,2	6	500	0,18	0
Thon blanc en conserve dans l'eau	16,0	1,4	26	236	0,36	0
Flétan, au four ou grillé	16,0	1,8	24	42	0,64	0
Éperlan, au four ou grillé	13,6	1,8	54	46	0,70	0
Rognon de boeuf mijoté	15,2	2,0	232	80	4,38	0
Jarret de veau, maigre, rôti	16,8	2,0	62	41	0,54	0
Fromage cottage (2% m.g.)	16,4	2,2	0	484	0,18	0
Boeuf, bifteck de ronde, maigre, grillé	18,0	2,4	38	30	1,68	0
Truite arc-en-ciel, au four ou grillée	15,8	2,6	44	20	1,46	0
Gigot d'agneau maigre rôti	12,3	2,7	38	37	1,09	0
Porc frais, longe, maigre, rôtie	17,2	2,8	42	40	0,92	0
Veau, jarret maigre et gras, rôti	16,6	2,8	62	41	0,55	0
Boeuf, foie, braisé	14,6	3,0	234	42	4,06	0
Goberge, au four ou grillée	15,8	3,2	42	62	0,42	0
Boeuf, bifteck de ronde, maigre et gras, grillé	17,8	3,2	38	30	1,62	0
Poulet, foie, mijoté	14,6	3,2	378	30	5,08	0
Porc, fumé, jambon maigre	15,0	3,4	34	796	0,56	0
Boeuf, coeur, mijoté	17,2	3,4	116	38	4,50	0
Maquereau, en conserve, égoutté	14,0	3,8	48	228	1,22	0
Thon, frais, au four ou grillé	18,0	3,8	30	30	0,78	0
Boeuf, bifteck de surlonge, maigre, grillé	17,6	4,0	44	34	1,86	0
Pois chiches bouillis	15,4	4,4	0	12	5,00	6
Saumon Sockeye, en conserve	12,2	4,4	26	322	0,64	0
Porc, frais, soc, maigre, rôti	18,8	4,6	44	48	0,74	0
Saumon Coho, frais, étuvé	16,4	4,6	30	36	0,54	0

a. *(suite)*

Aliment	Élément nutritif clé	Autres éléments nutritifs importants				
	Protéines (g)	Lipides (g)	Chol.* (mg)	Sodium (mg)	Fer (mg)	Fibres (g)
Boeuf, croupe, maigre, rôti	18,0	4,6	44	40	1,44	0
Thon, blanc, en conserve dans l'huile, égoutté	15,8	4,8	18	238	0,38	0
Porc, fumé, bacon de dos, grillé	14,6	5,0	34	928	0,50	0
Fromage cottage en crème	14,4	5,2	18	466	0,16	0
Porc, frais, cotelette, coupe du centre, maigre, grillée	19,0	5,6	40	46	0,42	0
Boeuf, bifteck de surlonge, maigre et gras, grillé	16,4	6,4	44	30	1,68	0
Boeuf, rôti de côtes, maigre, rôti	17,2	6,4	40	42	1,38	0
Sardines de l'Atlantique, en conserve dans l'huile égouttées	14,8	6,8	86	302	1,76	0
Porc, frais, épaule, maigre rôtie	17,6	7,0	50	50	0,82	0
Hareng de l'Atlantique, au four ou grillé	13,8	7,0	46	70	0,84	0
Boeuf, croupe, maigre et gras, rôtie	17,6	7,0	44	38	1,38	0
Boeuf, rôti de palette, maigre, braisé	19,4	7,2	52	34	2,10	0
Hareng de l'Atlantique, mariné	14,8	7,4	50	550	0,90	0
Boeuf, haché, maigre, grillé	15,2	8,6	42	42	1,42	0
Boeuf, en conserve	16,2	9,0	52	604	1,74	0
Porc, frais, soc, maigre et gras, rôti	17,0	9,6	44	36	0,62	0
Agneau, gigot, maigre et gras, rôti	15,3	9,9	56	40	1,19	0
Fromage mozzarella partiellement écrémé	15,1	9,9	36	289	0,14	0
Porc, fumé, jambon, maigre et gras, rôti	13,0	10,0	38	712	0,52	0
Boeuf, rôti de palette, maigre et gras, braisé	17,2	10,6	52	30	1,74	0
Maquereau de l'Atlantique, au four ou grillé	14,2	10,6	46	52	0,94	0
Boeuf, haché, mi-maigre, grillé	14,2	11,0	42	46	1,26	0
Oeufs, bouillis	12,2	11,2	548	138	2,10	0
Boeuf, rôti de côtes, maigre et gras, rôti	15,0	12,0	42	34	1,14	0
Porc, frais, cotelette, coupe du centre, maigre et gras, grillée	16,6	12,2	40	42	0,48	0
Boeuf, langue, mijotée	13,2	12,4	64	36	2,04	0

a. *(suite)*

Aliment	Élément nutritif clé	Autres éléments nutritifs importants				
	Protéines (g)	Lipides (g)	Chol.* (mg)	Sodium (mg)	Fer (mg)	Fibres (g)
Boeuf, haché, ordinaire, grillé	14,4	12,4	44	50	1,46	0
Porc, frais, épaule, maigre et gras, rôtie	15,6	12,6	44	40	0,78	0
Porc, frais, côtes levées, braisées	15,2	15,2	48	56	1,10	0
Fèves de soja bouillies	30,2	16,2	0	2	9,34	8
Fromage, cheddar fondu	13,3	18,8	57	858	0,2	0
Fromage, cheddar	15,0	19,8	62	372	0,40	0
Salami, sec ou dur	13,6	20,2	481	356	0,78	0
Beurre d'arachides, sucre, sel, huile, type crémeux	13,4	27,3	0	261	0,91	3
Beurre d'arachides, sans sucre, sel, huile ajoutée	15,5	27,9	0	9	0,99	4
Porc, fumé, bacon de flanc	18,2	29,6	50	958	0,96	0
Graines de sésame, entières séchées	13,5	37,8	0	8	1,06	8
Graines de tournesol, séchées	17,4	37,8	0	2	5,16	10
Arachides, rôties	18,2	38,4	0	5	1,74	6
Amandes, non émondées	15,0	39,2	0	8	2,74	5

* cholestérol

b. Aliments qui *ne* répondent *pas* au critère relatif à l'élément nutritif clé

Aliment	Élément nutritif clé	Autres éléments nutritifs importants				
	Protéines (g)	Lipides (g)	Chol.* (mg)	Sodium (mg)	Fer (mg)	Fibres (g)
Surimi	9,0	0,6	18	86	0,16	0
Sole au four ou grillée	11,2	0,8	40	62	0,22	0
Saumon, Chinook, fumé	11,0	2,6	14	1,20	0,50	0
Fromage cottage, en crème avec fruit	11,8	4,0	14	484	0,14	—
Porc, fumé, jambon, type luncheon, tranche ordinaire	10,6	6,4	34	790	0,60	0
Pétoncles, panées, frites	10,8	6,6	36	278	0,50	—
Sardines du Pacifique, en conserve dans la sauce tomate, égouttées	9,8	7,2	36	248	1,38	0
Bâtonnets de poisson congelés, réchauffés	9,4	7,4	68	350	0,44	—
Salami de dinde	9,8	8,2	50	602	0,96	0
Saucisson de Bologne à la dinde	8,2	9,2	60	526	0,92	0
Saucisses fumées à la dinde	8,6	10,6	64	856	1,10	0
Salami, boeuf/porc cuit	8,4	12,0	38	640	1,60	0
Saucisson de Bologne, boeuf/porc	7,0	17,0	32	612	0,90	0
Pâté de foie	8,4	17,2	94	516	3,84	0
Saucisses fumées, boeuf/porc	6,8	17,4	30	672	0,70	0
Saucisses, fraîches, porc	11,8	18,6	50	776	0,74	0
Braunschweiger	8,2	19,2	94	686	5,62	0
Fromage à la crème	14,5	20,9	66	177	0,7	0
Saucisses, fraîches, boeuf/porc	8,2	21,8	42	484	0,68	0
Noix de Grenoble	7,6	32,6	0	6	1,30	0
Beurre de sésame (Tahini)	11,8	33,0	0	8	12,46	2

— donnée inconnue

Lait et produits laitiers (par ordre croissant de teneur en lipides)

Message — consommer quotidiennement au moins 2 portions
— choisir les aliments pauvres en lipides

Critère relatif à l'élément nutritif clé : 300 mg ou plus de calcium par portion

Critère relatif à l'étiquetage nutritionnel :

	Source	Bonne source	Excellente Source
Calcium (mg)	55	165	275

Grosseur des portions — 250 mL de lait
— 175 mL yogourt
— 45 g de fromage

a. Aliments répondant au critère relatif à l'élément nutritif clé

Aliment	**Portion**	**Élément nutritif clé**	**Autres éléments nutritifs importants**		
		Calcium (mg)	**Lipides (g)**	**Chol.* (mg)**	**Sodium (mg)**
Yogourt, nature (0,18 % m.g.)	175 mL	361	0,3	3	139
Lait écrémé	250 mL	319	0,5	5	133
Lait écrémé, concentré (non dilué)	250 mL	783	0,5	10	311
Yogourt, café/vanille (1,25 % m.g.)	175 mL	310	2,3	9	119
Babeurre	250 mL	301	2,3	9	272
Yogourt, aux fruits (1,41 % m.g.)	175 mL	306	2,6	10	118
Yogourt, nature (1,55 % m.g.)	175 mL	331	2,8	11	127
Lait, 2 % M.G.	250 mL	314	4,9	19	129
Lait chocolaté (2 % m.g.)	250 mL	300	5,3	18	159
Lait concentré, 2 % m.g. (non dilué)	250 mL	739	5,4	21	297
Pouding au lait, instantané (lait entier)	250 mL	396	6,7	30	341
Lait frappé, vanille, épais	250 mL	303	6,3	24	198
Fromage Mozzarella, partiellement écrémé (16,5 % m.g.)	45 g	305	7,4	27	217
Fromage Mozzarella, partiellement écrémé (17 % m.g.)	45 g	329	7,7	24	237
Lait entier	250 mL	308	8,6	35	126
Succédané du café, «Postum» (lait entier)	250 mL	310	8,6	34	128
Chocolat, sirop (lait entier)	250 mL	310	8,9	35	162
Mélanges en poudre aromatisés (lait entier)	250 mL	322	9,2	35	172
Lait malté, chocolat (lait entier)	250 mL	321	9,6	36	178
Chocolat chaud, maison (lait entier)	250 mL	315	9,6	35	130
Lait malté, saveur naturelle (lait entier)	250 mL	367	10,5	39	228
Lait de chèvre	250 mL	344	10,7	29	128

a. *(suite)*

Aliment	Portion	Élément nutritif clé	Autres éléments nutritifs importants		
		Calcium (mg)	Lipides (g)	Chol.* (mg)	Sodium (mg)
Préparation de fromage fondu Suisse	45 g	326	10,9	37	698
Fromage fondu Suisse	45 g	347	11,3	38	61
Fromage Parmesan dur	45 g	533	11,6	31	721
Fromage Tilsit (lait entier)	45 g	315	11,7	46	339
Fromage Provolone	45 g	340	12,0	31	394
Fromage Romano	45 g	479	12,1	47	540
Fromage Parmesan, râpé en filaments	45 g	564	12,3	32	763
Fromage Suisse (Emmental)	45 g	432	12,4	41	117
Fromage Edam	45 g	329	12,5	40	434
Fromage Gouda	45 g	321	12,6	52	376
Fromage au carvi	45 g	303	13,1	42	311
Fromage Brick	45 g	303	13,4	43	252
Fromage Parmesan râpé	45 g	619	13,5	35	838
Fromage Muenster	45 g	323	13,5	43	282
Fromage Monterey	45 g	336	13,6	40	241
Fromage Colby	45 g	308	14,4	43	272
Fromage Gruyère	45 g	455	14,6	49	151
Fromage Cheddar	45 g	325	14,9	47	279
Lait de poule commercial (7 % m.g.)	250 mL	349	20,1	158	146
Lait entier concentré (non dilué)	250 mL	694	20,8	78	282
Lait concentré sucré	250 mL	917	28,1	110	411
Lait de renne	250 mL	666	51,4	37	411

* cholestérol

\+ Les teneurs nutritives de tous les fromages, y compris le cottage, le Ricotta et les fromage fondus ont été calculées pour des portions de 45 g afin de pouvoir faire des comparaisons.

b. Aliments ne répondant pas au critère relatif à l'élément nutritif clé mais qui sont une *excellente source* de l'élément nutritif clé

Aliment	Portion	Élément nutritif clé	Autres éléments nutritifs importants		
		Calcium (mg)	Lipides (g)	Chol. (mg)	Sodium (mg)
Yogourt, aux fruits (1,08 % m.g.)	175 mL	275	2,0	8	106
Lait frappé, chocolat, épais	250 mL	279	5,7	22	235
Lait fouetté, de restaurant-minute	250 mL	277	7,6	28	209
Pouding au lait fait d'un mélange, cuit	250 mL	280	8,2	33	354
Lait, chocolaté (lait entier)	250 mL	296	9,0	32	157
Fromage Port salut	45 g	292	12,7	55	240
Fromage Roquefort	45 g	298	13,8	41	814
Fromage Cheshire	45 g	289	13,8	46	315
Fromage fondu aux piments	45 g	276	14,0	42	642
Fromage fondu Cheddar	45 g	277	14,1	43	644

c. Aliments qui ne répondent pas au critère relatif à l'élément nutritif clé mais sont une *bonne source* de l'élément nutritif clé

Aliment	Portion	Élément nutritif clé	Autres éléments nutritifs importants		
		Calcium (mg)	Lipides (g)	Chol. (mg)	Sodium (mg)
Yogourt, aux fruits (1,15 % m.g.)	175 mL	251	2,0	8	96
Fromage fondu, cheddar, (lait écrémé)	45 g	253	2,8	—	693
Yogourt, nature (3,25 % m.g.)	175 mL	219	5,9	23	84
Yogourt, fruits au fond (3,63 % m.g.)	175 ml	222	6,9	—	96
Lait glacé	250 mL	217	6,9	23	129
Fromage fondu à tartiner Cheddar	45 g	253	9,5	25	731
Fromage Feta	45 g	229	9,9	41	519
Fromage Mozzarella (22,5 % m.g.)	45 g	242	10,1	37	175
Fromage Camembert	45 g	174	10,9	32	379
Préparation de fromage Cheddar conditionné à froid	45 g	224	11,0	29	435
Préparation de fromage fondu Cheddar	45 g	258	11,1	29	718
Fromage Mozzarella (25 % m.g.)	45 g	259	11,1	40	187
Fromage Limburger	45 g	224	12,3	41	360
Fromage Bleu	45 g	237	12,9	34	628
Fromage Gjetost (chèvre)	45 g	180	13,3	42	270
Fromage Fontina	45 g	248	14,0	52	360

c. *(suite)*

Aliment	Portion	Élément nutritif clé	Autres éléments nutritifs importants		
		Calcium (mg)	Lipides (g)	Chol. (mg)	Sodium (mg)
Crème glacée ordinaire	250 mL	186	15,1	63	123
Crème (10 % m.g.)	250 mL	273	25,6	80	105
Crème sûre de culture (14 % m.g.)	250 mL	279	36,6	103	112
Crème à fouetter (32 % m.g.)	250 mL	172	80,8	292	91

— donnée inconnue

d. Aliments *ne* répondant *pas* au critère relatif à l'élément nutritif clé mais qui sont une *source* de l'élément nutritif clé

Aliment	Portion	Élément nutritif clé	Autres éléments nutritifs importants		
		Calcium (mg)	Lipides (g)	Chol. (mg)	Sodium (mg)
Fromage Ricotta (2 % lait)	45 g	122	3,6	14	56
Fromage Ricotta (fait de lait entier)	45 g	93	5,8	23	38
Lait maternel	250 mL	84	11,4	36	44
Fromage Brie	45 g	83	12,5	45	283
Crème glacée riche (16 % m.g.)	250 mL	160	25,0	93	114

e. Aliments qui *ne* répondent *pas* au critère relatif à l'élément nutritif clé et *ne* sont *pas* une source de l'élément nutritif clé

Aliment	Portion	Élément nutritif clé	Autres éléments nutritifs importants		
		Calcium (mg)	Lipides (g)	Chol. (mg)	Sodium (mg)
Fromage cottage, sec (0,4 % m.g.)	45 g	14	0,2	3	6
Fromage cottage (1,0 % m.g.)	45 g	28	0,5	2	188
Fromage cottage (2,0 % m.g.)	45 g	31	0,9	4	183
Fromage cottage, en crème avec fruit	45 g	21	1,5	5	182
Fromage cottage en crème (4,5 % m.g.)	45 g	27	2,0	7	182
Lait de soya liquide	250 mL	10	4,8	0	30
Fromage Neufchatel	45 g	34	10,5	34	180
Fromage à la crème	45 g	36	15,7	49	133
Lait de coco	250 mL	41	60,5	0	38

Rapport du Groupe de travail sur la consommation alimentaire au Comité des communications et de la mise en application

Table des matières

Remerciement 141

1. Résumé 143

2. Introduction 145

Objet du Groupe de travail sur la consommation alimentaire 145

3. Méthodologie 147

Identification des sujets d'étude 147
Bases de données 147
Rapports 150
Analyses et recommandations 150

4. Discussion 151

Tendances de consommation 151
Aliments 151
Énergie et éléments nutritifs 152
Sources d'éléments nutritifs 153
Tendances de consommation vs Recommandations sur la nutrition 155
Impact prévu 156

5. Conclusions et recommandations 159

Annexe I **Groupe de travail sur la consommation alimentaire : Attributions et membres** 161

Annexe II **Aliments et éléments nutritifs : Tendances, 1972 à 1986** 163

Annexe III **Sources d'éléments nutritifs dans l'alimentation des Canadiens, 1971-1972** 201

Annexe IV **Prix des paniers de provisions nutritifs** 225

Annexe V **Repas pris à l'extérieur du foyer** 227

Annexe VI **Groupes alimentaires et classification des aliments** 235

Remerciement

Le Groupe de travail sur la consommation alimentaire tient à remercier tous ceux qui ont fourni des données aux fins du présent rapport.

1.
Résumé

Le Groupe de travail sur la consommation alimentaire a été mis sur pied afin de fournir des renseignements sur les habitudes de consommation d'aliments et la répartition des éléments nutritifs dans les approvisionnements en aliments au Canada, faire le rapprochement entre ces renseignements et les Recommandations sur la nutrition formulées par le Comité scientifique de révision (CSR) et prévoir l'impact des Recommandations sur la nutrition sur l'alimentation et la mise au point de nouveaux produits.

Pour ce faire, on a déterminé que l'énergie et 10 éléments nutritifs étaient d'intérêt pour la santé publique et on a exploité six bases de données.

Les tendances dans la consommation d'aliments et d'éléments nutritifs de 1972 à 1986 sont fournies en détail. Cette évolution fut attribuée aux changements intervenus au niveau de la démographie, des prix relatifs des aliments, du revenu net, des goûts et des préférences ainsi que des préoccupations en matière de santé.

Les Recommandations sur la nutrition des Canadiens proposées par le CSR auront un impact profond et varié sur la façon dont les Canadiens considèrent l'alimentation. Comme telles, les recommandations nécessitent une approche multisectorielle afin que les consommateurs puissent les suivre plus facilement. Les recommandations peuvent exiger des changements radicaux : les consommateurs devront réviser leurs choix d'aliments, les producteurs devront changer leurs méthodes d'élevage ou le choix des espèces, des variétés cultivées, etc. De plus, l'industrie alimentaire devra changer le processus de mise au point de nouveaux produits spécialisés et améliorer les techniques de conservation. Ces changements ont été illustrés en utilisant comme exemple une combinaison de recommandations visant à diminuer le pourcentage d'énergie tiré des matières grasses et une recommandation visant à augmenter la consommation de glucides complexes.

Le besoin d'un système national de connaissance et de surveillance dans le domaine de la nutrition a été reconnu, de même que le besoin de mettre davantage l'accent sur les programmes d'éducation en nutrition à l'intention des Canadiens.

2.
Introduction

En 1987, le ministre de la Santé nationale et du Bien-être social a mis sur pied deux comités chargés de réviser les Recommandations alimentaires pour les Canadiens en santé afin qu'elles permettent d'améliorer et de conserver la santé tout en réduisant le risque de maladies liées à l'alimentation. Le Comité scientifique de révision (CSR) a été chargé de réviser les preuves scientifiques devant constituer le fondement des Recommandations sur la nutrition. Quant au Comité des communications et de la mise en application (CCMA), on l'a chargé d'adapter les énoncés techniques produits par le CSR en conseils sur l'alimentation pour le public et de recommander les stratégies de mise en application appropriées.

Objet du Groupe de travail sur la consommation alimentaire

Il est essentiel d'établir un lien entre les éléments nutritifs nécessaires afin d'améliorer et de conserver la santé et la consommation d'aliments pour formuler de bons conseils sur l'alimentation à l'intention du public. En vue d'appuyer le travail du CCMA, un Groupe de travail sur la consommation d'aliments a été mis sur pied afin de fournir les renseignements sur les habitudes de consommation des aliments et sur la répartition des éléments nutritifs dans les approvisionnements en aliments au Canada. Le Groupe a également été chargé de comparer ces renseignements aux Recommandations sur la nutrition formulées par le CSR et de prévoir l'impact de ces recommandations sur l'alimentation et la mise au point de nouveaux produits.

Le Groupe de travail était constitué d'experts de la cueillette et de l'analyse de données sur la consommation d'aliments provenant du gouvernement, de l'industrie de l'alimentation et des milieux de la recherche. Les attributions du Groupe de travail ainsi que la liste de membres se trouvent à l'annexe I.

3. Méthodologie

Les membres du Groupe de travail se sont rencontrés officiellement à trois occasions au cours de leur mandat. Les sujets d'étude ont été cernés, les bases de données exploitées et les rapports, incluant les recommandations à l'intention du CCMA, ont été préparés.

Identification des sujets d'étude

Au départ, le Groupe de travail a cerné plusieurs points d'intérêt pour la santé publique concernant la consommation d'aliments et les habitudes d'achat. Les énoncés techniques du CSR, des consultations avec le CCMA et l'expertise des membres du Groupe de travail l'ont guidé dans ses délibérations.

Le Groupe de travail a trouvé que l'énergie et les éléments nutritifs suivants jouent un rôle important dans la santé publique : les lipides, les acides gras monoinsaturés, les acides gras saturés, les acides gras polyinsaturés, le cholestérol, le calcium, le fer, le sodium, les glucides et les fibres alimentaires. La caféine, l'alcool et les glucides complexes n'ayant pas été identifiés par le CCMA comme des points à aborder par le Groupe de travail au moment de sa mise sur pied, ils n'ont pas été l'objet d'un examen approfondi. On a, par contre, examiné le rapport entre la consommation alimentaire et le prix des aliments, les tendances de consommation compte tenu de la disponibilité des aliments et des habitudes d'achat, ainsi que la mise au point de produits.

Bases de données

Plusieurs bases de données ont été exploitées dans le cadre de l'examen des points sélectionnés, notamment :

- *Fichier canadien sur les éléments nutritifs* : Le fichier canadien sur les éléments nutritifs (FCEN) est une base de données informatisée du contenu en éléments nutritifs de 3 500 aliments. Cette base de données repose sur les données du *USDA Handbook No.8* et les données canadiennes disponibles.[1] Le FCEN est utilisé à des fins d'analyse et fournit des données sur sept à 76 éléments nutritifs par aliment. Le Groupe de travail a utilisé le FCEN pour identifier les sources disponibles d'éléments nutritifs dans les approvisionnements alimentaires canadiens.

- *Programme d'évaluation des éléments nutritifs d'Agriculture Canada* : Le programme d'évaluation des éléments nutritifs d'Agriculture Canada (AC-PEN) est un logiciel qui associe les données sur les éléments nutritifs du FCEN aux données sur la disparition d'aliments et les dépenses en

1 Santé et Bien-être social Canada, *Fichier canadien sur les éléments nutritifs*, (Ottawa, 1988).

aliments afin de fournir une évaluation de la disponibilité et de la consommation de 21 éléments nutritifs principaux.[2]

- *Données sur l'apport alimentaire de Nutrition Canada* : Les données sur l'apport alimentaire recueillies au cours de l'enquête nationale Nutrition Canada sont considérées comme étant l'ensemble de données disponibles le plus complet.[3] En raison de leur date de cueillette (1971-1972), ces données ont été utilisées par le Groupe de travail en vue d'une comparaison au niveau historique. Les sources d'éléments nutritifs ainsi que les grosseurs des portions moyennes ont été déterminées à partir de ces données.

- *Données de consommation apparente d'aliments par personne* : Les données de consommation apparente d'aliments par personne sont calculées annuellement par Statistique Canada à partir de bilans des ressources et des emplois.[4] Les données sur l'exportation, les stocks de clôture, l'utilisation et la transformation à des fins non alimentaires (emplois) sont soustraites des données sur la production, les importations et les stocks d'ouverture (ressources) afin de fournir une indication des quantités d'aliments de base offerts aux Canadiens en une année donnée ainsi que des fluctuations des quantités offertes durant une période de temps. Puisqu'on ne tient pas compte des pertes d'aliments durant la transformation, la commercialisation et la préparation à la maison et que les aliments transformés ne sont pas identifiés (par exemple, les données sur le pain sont rapportées selon les ingrédients individuels), les données ont tendance à refléter une consommation exagérée d'aliments. Les données sont exprimées par groupe d'aliments. La classification par article pour chaque groupe d'aliments est fournie à l'annexe VI, tableau 1.

  En appliquant l'AC-PEN aux données susmentionnées, il est possible de faire une évaluation approximative des tendances, c'est-à-dire des changements dans les niveaux de disponibilité des éléments nutritifs et de leurs sources alimentaires. En raison des limites de la base de données, les niveaux absolus des éléments nutritifs disponibles pour la consommation ne peuvent être déterminés. Le Groupe de travail a évalué les données de disparition de 1972 (terme de l'Enquête Nutrition Canada) à 1986 (ensemble de données le plus récent).

- *Données de l'enquête sur les dépenses alimentaires des familles* : Les quantités d'aliments achetées chez les détaillants aux fins de consommation à la maison et les renseignements sur les repas consommés à l'extérieur de la maison sont établis pour la population canadienne et pour divers groupes spécifiques, comme les gens âgés, à partir de l'enquête sur les dépenses alimentaires des familles effectuée par Statistique Canada[5] tous les deux ou quatre ans. On considère que ces données, compilées sous forme de journaux hebdomadaires, reflètent l'apport alimentaire réel plus fidèlement que les données sur la consommation apparente des aliments par personne, puisque les aliments sont rapportés sous leur forme au moment de l'achat et que

2 Agriculture Canada, Division de l'analyse des marchés agro-alimentaires (Ottawa, 1989).

3 Santé et Bien-être social Canada, *Enquête nationale Nutrition Canada*, (Ottawa, 1973).

4 Statistique Canada, *Consommation apparente des aliments par personne au Canada*, n[os] de catalogue 32-229/230 (Ottawa, Approvisionnements et Services Canada, publication annuelle).

5 Statistique Canada, Dépenses alimentaires des familles au Canada, 1982-1986 (Ottawa : Approvisionnements et Services Canada, 1985, 1989).

seules les pertes d'aliments à la maison ne sont pas calculées. La limite d'utilité de ces données est que leur base de rapport est en fonction de la famille et non pas de la personne. Pour évaluer la consommation d'aliments quotidienne par personne pour chaque membre de la famille, les données sont divisées par le nombre de membres dans la famille, puis par sept. Les données sont exprimées par groupe d'aliments. Une classification par article pour chaque groupe d'aliments figure à l'annexe VI, tableau 2.

L'application de l'AC-PEN aux données sur les dépenses alimentaires des familles permet d'effectuer des évaluations assez précises de la qualité nutritionnelle de l'alimentation canadienne au cours des dernières années et met en valeur l'importance de certains aliments et groupes d'aliments dans l'alimentation.

- *Données d'enquêtes sur de petites populations* : On a tenté d'obtenir les renseignements provenant d'études sur de petites populations. Cependant, parce que les résultats de la plupart de ces études ne sont pas publiés et que les conclusions sont généralement similaires aux études d'envergure, les données d'enquêtes sur de petites populations ne sont pas comprises dans le présent rapport.

- *Panier de provisions nutritif* :[6] Le Panier de provisions nutritif est constitué d'un groupe de produits alimentaires déterminé dans des proportions fixes. Les aliments sont choisis et les proportions sont établies selon trois critères.

  En premier lieu, il est basé sur les habitudes d'achat des familles moyennes, fournies par les données de l'enquête sur les Dépenses alimentaires des familles de Statistique Canada. En raison des différences importantes dans les habitudes d'achat des familles du pays, Agriculture Canada a élaboré un Panier de provisions nutritif pour 18 villes différentes.

  En deuxième lieu, les produits alimentaires choisis et les proportions établies ont été modifiées afin de pourvoir aux besoins nutritionnels, de différents groupes d'âge des deux sexes tels que définis à partir des Apports nutritionnels recommandés et des courants de l'opinion scientifique.

  En dernier lieu, les aliments sont choisis parmi ceux dont le prix a été établi par Statistique Canada pour calculer l'Indice des prix à la consommation.[7] Donc, les données recueillies pour le calcul de l'Indice des prix à la consommation peuvent être utilisées pour évaluer le prix hebdomadaire moyen d'un Panier de provisions nutritif.

  En résumé, le Panier sert de repère pour déterminer le coût hebdomadaire en dollars et en cents d'une alimentation nutritive pour différents groupes d'âge des deux sexes dans les familles à revenu moyen et pour contrôler les changements de ces prix durant une période donnée dans 18 villes principales du Canada.

- *Données sur les services alimentaires et les études de marchés* : Les données sur les services alimentaires et les études de marchés ont servi de sources de renseignements sur les habitudes alimentaires, principalement sur les types d'aliments consommés à l'extérieur de la maison. Ces sources sont décrites de façon plus détaillée à l'annexe V.

---

6 Agriculture Canada, Division de l'analyse des marchés agro-alimentaires (Ottawa, 1989); L.G. Robbins et L. Robichon-Hunt, «Le Panier à provisions nutritif d'Agriculture Canada et le Panier à provisions nutritif et économique en 1989» *Revue du marché alimentaire* 11 (avril 1989) : 26-38.]

7 G. Hewston, «Mise à jour de l'Indice des prix à la consommation», *Revue du marché alimentaire* 11 (avril, 1989) : 20-25.

Rapports

Suite à l'identification des sujets d'étude et à l'obtention des bases de données, chaque membre du Groupe de travail a été chargé de préparer un rapport sur un sujet précis touchant la consommation d'aliments : contenu en éléments nutritifs des aliments au Canada, sources des éléments nutritifs dans l'alimentation canadienne, consommation des aliments et des éléments nutritifs basée sur la disparition d'aliments et les habitudes d'achat, consommation d'éléments nutritifs à partir d'enquêtes sur de petites populations, consommation d'aliments à l'extérieur de la maison et le prix d'un Panier de provisions nutritif. Ces rapports figurent aux annexes II à V. Les rapports se chevauchent dans une certaine mesure puisque les sujets ne s'excluaient pas mutuellement.

Analyses et recommandations

Les rapports qui figurent aux annexes II à V ont été analysés conformément aux attributions du Groupe de travail. Cette analyse constitue la base du rapport du Groupe de travail et des recommandations à l'intention du CCMA. Le Groupe de travail reconnaît que les bases de données disponibles sur la consommation réelle d'aliments et d'éléments nutritifs par les Canadiens sont inadéquates. Elles demeurent néanmoins les meilleures sources de données à l'échelle nationale à l'heure actuelle.

4.
Discussion

Tendances de consommation

Les tendances de consommation d'aliments et d'éléments nutritifs de 1972 à 1986 ont été étudiées en fonction des données sur la Consommation apparente des aliments par personne (annexe II, tableau 1) et sur les Dépenses alimentaires des familles (annexe II, tableau 2). Ces données ont été choisies parce qu'aucune autre série exhaustive de données sur l'apport alimentaire réel et l'état nutritionnel qui en découle n'a été établie au Canada depuis l'Enquête Nutrition Canada en 1970-1972 (annexe II, tableau 3). Donc, la consommation est extrapolée de la disponibilité des aliments et des achats alimentaires des ménages. Des tendances similaires sont observées dans les deux bases de données, même si la portée de la tendance diffère d'une source à l'autre.

Aliments

Depuis 1972, les produits alimentaires disponibles pour la consommation au Canada ont beaucoup évolué. Ces changements peuvent être attribués aux modifications démographiques, aux variations de prix des aliments, aux fluctuations du revenu net, à l'évolution des goûts et des préférences et à des préoccupations changeantes en matière de santé.

- *Viande, poisson et volaille* : Entre 1972 et 1986, la consommation apparente de viandes rouges a diminué tandis que celle de volailles et de poissons a augmenté. La consommation de viandes transformées a également augmenté. Ces changements peuvent résulter des variations démographiques de la population canadienne, du chômage, de la réduction de la part du revenu net pouvant être dépensé sur les aliments, de la hausse des prix, de l'inquiétude croissante face à l'apport en matières grasses et de l'augmentation de la consommation dans les restaurants à service rapide (où le poulet est l'un des choix prédominants). Les Canadiens demandent aussi plus de poisson frais, congelé, mais moins de poisson transformé. L'utilisation discrétionnaire des oeufs a diminué même si l'incorporation d'oeufs dans les aliments transformés et apprêtés a augmenté. La consommation apparente de noix et de légumes secs a augmenté, y compris les arachides utilisées dans la fabrication du beurre d'arachides.

- *Produits laitiers* : La consommation de lait sous forme liquide est demeurée relativement stable, même si on a remarqué le passage au lait partiellement écrémé et au lait écrémé, ce qui reflète un désir de réduire l'apport de matières grasses. La disponibilité du yaourt pour la consommation a augmenté de façon spectaculaire avec l'introduction des yaourts aux fruits. La disponibilité des fromages, particulièrement des fromages de spécialité, a augmenté de façon similaire en raison de l'augmentation de la consommation de fromages en tant que goûter, de leur utilisation accrue dans les produits prêts-à-manger et fabriqués (comme les pizzas) et d'une préférence accrue pour les fromages de spécialité et les fromages importés. La suppression des subventions fédérales pour la poudre de lait écrémé a entraîné une baisse importante de la demande de ce produit. La consommation de crème glacée est demeurée relativement stable.

- *Matières grasses* : Les consommateurs ont passé de l'utilisation de graisses animales (beurre et saindoux) à l'utilisation de graisses végétales (margarine, shortening et huiles). Cependant, la quantité totale consommée s'est stabilisée. Ce changement résulte principalement du désir des Canadiens de réduire la quantité d'acides gras saturés qu'ils consomment, du prix moindre de certaines graisses végétales, de l'utilisation des huiles végétales pour la

friture (notamment dans les établissements à service rapide), et de la commodité des margarines «molles».

- *Produits de boulangerie et produits céréaliers* : La disponibilité des produits céréaliers a augmenté, en raison principalement d'une hausse de la consommation de riz, qui a doublé, et de la consommation de pâtes. La consommation de produits de boulangerie a diminué.

- *Fruits et légumes* : La disponibilité des fruits et légumes a augmenté notamment celle des produits frais et des jus de fruits (particulièrement le jus d'orange). Davantage de fruits exotiques sont importés pour compléter les fruits qui font traditionnellement partie de l'alimentation des Canadiens. La demande de légumes frais est liée au fait que les consommateurs perçoivent ces produits comme bons pour la santé, perception que reflète également le nombre élevé de détaillants annonçant un assortiment de produits frais ou un bar à salades.

- *Sucres et sirops* : La consommation apparente de sucre a diminué légèrement, et fait état de la demande des consommateurs pour des aliments «légers» et artificiellement sucrés, ainsi que de l'utilisation accrue de sirops de maïs à teneur élevée en fructose par l'industrie de transformation des aliments.

- *Boissons* : La consommation apparente de café est demeuré stable, alors que celle de boissons gazeuses a augmenté de façon marquée. La consommation de bière et d'alcool a très peu diminué en comparaison avec l'augmentation importante de la consommation de vins.

- *Aliments consommés à l'extérieur de la maison* : Les tendances de la consommation d'aliments à l'extérieur de la maison dépendent de nombreux facteurs, notamment la commodité, le prix et la disponibilité des denrées de même que les préoccupations d'ordre nutritionnel des consommateurs. Les études de marché (annexe V) révèlent que les ventes dans les services d'alimentation représentent 37 p. 100 des dépenses totales des consommateurs en alimentation, le consommateur moyen mangeant près de trois fois par semaine à l'extérieur de la maison. Entre 1985 et 1988, on a pu remarquer une augmentation de la consommation de soupes, de sandwichs et de salades et la diminution de la consommation de hambourgeois et de poulet. Le déjeuner est l'un des repas le plus fréquemment consommé à l'extérieur de la maison, suivi du dîner puis du petit-déjeuner. Une grande variété d'aliments, des hambourgeois aux pizzas et des quiches à la cuisine ethnique, est offerte, notamment dans les centres urbains. Cependant, le choix des aliments varie selon la région, l'Ouest préférant les hambourgeois et les régions de l'est préférant la pizza et le poulet (annexe V).

Énergie et éléments nutritifs

Les tendances de la consommation d'éléments nutritifs sont déduites des données sur la Consommation apparente d'aliments par personne et sur les Dépenses alimentaires des familles qui n'évaluent que la consommation apparente seulement.

Consommation apparente d'aliments par personne et Dépenses alimentaires des familles : Les apports en énergie semblent avoir diminué légèrement, soit de 6,5 p. 100 entre 1972 et 1986 (annexe II, tableau 4). Durant la même période, un changement de la contribution relative d'énergie des éléments nutritifs s'est produit. La légère augmentation de la consommation de céréales (particulièrement du riz), de boissons gazeuses et de boissons alcoolisées a été accompagnée d'une diminution de la consommation de viandes rouges, de beurre, de lait entier et d'oeufs. La consommation de fibres alimentaires n'a que très peu changé.

La consommation apparente de protéines a augmenté très légèrement, peut-être en raison de la consommation plus importante de produits laitiers et de volaille. Le pourcentage de la ration énergétique des Canadiens tiré des lipides a diminué à environ 38 p. 100 en 1986 (annexe II, tableau 6), peut-être en raison d'un changement dans la composition de l'alimentation, c'est-à-dire les tendances à choisir des viandes plus maigres, des laits moins gras et davantage de volaille et de poisson. Il s'est produit un changement dans la composition en acides gras de l'alimentation : la

disponibilité des acides gras saturés a diminué alors que celle des acides gras polyinsaturés et monoinsaturés s'est accrue, peut-être en raison d'une augmentation de la préférence pour les graisses végétales aux dépens des graisses animales. En raison de ce changement et de la diminution de l'achat d'oeufs et de la consommation de viandes rouges, le contenu en cholestérol de l'alimentation a diminué en conséquence.

Quant aux minéraux, la consommation apparente de calcium et de phosphore est demeurée stable (annexe II, tableau 4). En raison de changements dans les aliments choisis pour la consommation, la quantité de sodium inhérente aux approvisionnements alimentaires canadiens a diminuée entre 1972 et 1983 (annexe II, tableau 4) et est demeurée relativement stable au cours des années suivantes. Cependant, les données excluent l'utilisation discrétionnaire du sel de table de même que l'emploi du sel dans la transformation des aliments. En conséquence, la consommation réelle de sodium est beaucoup plus élevée que celle rapportée dans ces données.

La quantité de fer présente dans les ressources alimentaires canadiennes a chuté. Cette chute est causée principalement par l'utilisation moindre d'abats comestibles (foie, rognon, etc.) La consommation de potassium a augmenté très légèrement à cause de l'utilisation accrue de produits laitiers, de fruits et de légumes. La disponibilité de la vitamine A a augmenté de 20 p. 100, reflétant l'augmentation de la consommation de légumes. L'acide ascorbique a montré la plus importante augmentation en disponibilité (28 p. 100). On peut attribuer cette croissance à l'augmentation de la consommation d'agrumes et de jus d'agrumes. La consommation apparente de thiamine et de riboflavine a augmenté, reflétant les changements survenus dans la disponibilité de céréales, de fruits et légumes, de volaille et de produits laitiers. De même, la disponibilité de la folacine a augmenté en raison de la disponibilité accrue de fruits et de légumes.

Alors que la quantité brute de macronutriments disponibles pour la consommation dans les ressources alimentaires canadiennes est demeurée relativement stable de 1972 à 1986, les variations d'année en année, dans les approvisionnements de macronutriments, de vitamines et de minéraux, peuvent être attribuées au changement du type et de la quantité d'aliments que demandent spécifiquement le consommateur, et aussi aux changements de la nature même des aliments.

Sources d'éléments nutritifs

Les sources d'éléments nutritifs des Canadiens ont été déterminées à partir de calculs basés sur les données de l'Enquête Nutrition Canada et de calculs sur la disponibilité des éléments nutritifs dans l'approvisionnement en aliments au Canada.

Dans le premier cas, une évaluation des principales sources d'énergie et de neuf éléments nutritifs a été effectuée à partir des grosseurs des portions et des fréquences de consommation d'aliments mentionnées lors de l'Enquête Nutrition Canada. Les aliments ont été groupés en 115 composés (annexe III, tableau 1), l'aliment le plus fréquemment mentionné de chaque composé étant choisi pour représenter le contenu en éléments nutritifs. Par exemple, le «lait entier» représente tous les laits entiers comme le lait de chèvre, le lait humain et le lait de vache entier. Les valeurs nutritives des aliments représentatifs ont été calculées à partir du Fichier canadien sur les éléments nutritifs, édition 1988, et à partir des grosseurs des portions telles que rapportées dans le cadre de l'Enquête Nutrition Canada.

Les 50 composés alimentaires les plus fréquemment mentionnés par les personnes interrogées sont indiqués à l'annexe III, tableau 2, alors que le tableau 3 indique le pourcentage de personnes qui ont consommé les 50 premiers composés alimentaires, en ordre décroissant. Les tableaux 4 à 13 de l'annexe III font état des composés en tant que sources d'énergie, de calcium, de fer, de sodium, de fibres alimentaires, de lipides, d'acides gras saturés, d'acides gras monoinsaturés et d'acides gras polyinsaturés, en les énumérant par ordre décroissant de contribution. Ces listes mettent en évidence l'importance de la grosseur des portions dans l'apport en éléments nutritifs. Par exemple, les pâtes (macaroni et fromage), se trouvait à la tête de plusieurs listes en raison des grosses portions généralement consommées. Donc, ces listes

avaient pour objet d'indiquer quels aliments et groupes d'aliments devraient faire l'objet de recommandations visant à modifier les apports alimentaires et nutritionnels.

Il est important de signaler que ces données ne constituent qu'une évaluation des principales sources alimentaires d'énergie et de neuf éléments nutritifs, évaluation qui était relativement significative en 1971-1972. Cependant, l'évolution des tendances de consommation d'aliments depuis lors aurait un impact sur l'ordre des listes, à l'instar des modifications de la grosseur des portions consommées. De plus, une analyse plus appropriée de la valeur nutritive, soit celle des composés alimentaires comme tels plutôt que celle des aliments les plus consommés, pourraient influer sur leur importance relative en tant que source alimentaire d'un élément nutritif. Comme on l'a déjà indiqué, certains changements au niveau de la disponibilité des éléments nutritifs dans les approvisionnements en aliments se sont produits depuis l'Enquête Nutrition Canada.

Dans le deuxième cas, les apports en éléments nutritifs ont été déduits des données sur la Consommation apparente d'aliments par personne et des données sur les Dépenses alimentaires des familles. Les données sur la consommation apparente d'aliments par personne tendent à gonfler les niveaux de consommation réels, tout particulièrement en ce qui concerne l'énergie alimentaire, les lipides et les glucides. Les données de l'enquête sur les dépenses alimentaires des familles, fondées sur les aliments cuits ou dont le gras a été enlevé, représentent une évaluation plus correcte de l'apport réel en éléments nutritifs et, constituent donc, la première base d'identification des sources d'éléments nutritifs.

Les résultats pour la période de 1972 à 1986 indiquent que les approvisionnements alimentaires contiennent des niveaux adéquats de tous les éléments nutritifs nécessaires pour satisfaire aux recommandations sur les apports nutritionnels de la population canadienne (annexe II, tableau 4).

En 1986, les premières sources de glucides sont les produits céréaliers et les produits de boulangerie (44 p. 100), principalement le pain, la farine, le riz et les pâtes (annexe II, tableau 7). Les fruits et les légumes fournissent 20 p. 100 des glucides, les légumes augmentant en importance en tant que source de glucides. Le sucre et les boissons gazeuses fournissent 18 p. 100 du contenu en glucides des ressources alimentaires.

Quelque deux tiers des protéines de l'alimentation sont d'origine animale, dont 65 p. 100 proviennent de la viande (42,5 p. 100), de la volaille (10,6 p. 100), du poisson (5,9 p. 100) et 35 p. 100 des produits laitiers. La volaille contribue de façon de plus en plus importante à l'apport en protéines.

La quantité de lipides fournies par l'alimentation compte pour environ 38 p. 100 de l'apport total en énergie. Les sources animales, soit la viande, la volaille, le poisson et les produits laitiers sont les sources les plus importantes. Vingt-cinq pour cent des lipides fournies par l'alimentation proviennent de sources végétales, reflétant ainsi l'importance de la margarine et des huiles utilisées dans la friture et dans les sauces à salades. La composition en acides gras des approvisionnements alimentaires canadiens reflète ces sources. Plus de 40 p. 100 du cholestérol est tiré des oeufs, puis 29 p. 100 de la viande, de la volaille et du poisson et 18 p. 100 des produits laitiers.

En ce qui concerne les minéraux, les produits laitiers représentent la première source de calcium (61 p. 100) et de phosphore (36 p. 100). Les sources secondaires sont les produits céréaliers et les produits de boulangerie (14 p. 100). Les produits céréaliers et les produits de boulangerie enrichis fournissent 43 p. 100 du fer, alors que 17 p. 100 provient de la viande, du poisson et de la volaille. Les aliments transformés fournissent environ 50 p. 100 du sodium ingéré, si on exclut l'utilisation discrétionnaire du sel de table. La viande, le poisson et la volaille contribuent à 18 p. 100, et les produits laitiers à 12 p. 100, du contenu en sodium de l'alimentation. Les produits laitiers contribuent à 22 p. 100 du contenu en potassium de l'alimentation, suivis des légumes (9 p. 100), de la viande, du poisson et de la volaille (5 p. 100), des fruits (14 p. 100) ainsi que du café et du thé (7 p. 100).

La répartition des sources de vitamines est similaire. Les légumes et les margarines fournissent 46 p. 100 de l'apport alimentaire de vitamine A, sous forme de bêta-carotène. Les contributeurs les plus importants de provitamine A sont les produits laitiers, le beurre et les oeufs. L'acide ascorbique se trouve principalement dans les fruits et leur jus (54 p. 100) et dans les légumes (31 p. 100). Les vitamines B (thiamine, riboflavine et niacine) proviennent principalement des produits céréaliers et des produits de boulangerie; les autres sources importantes étant le porc (thiamine), les produits laitiers (riboflavine) et la viande, le poisson et la volaille (niacine). La folacine se trouve dans tous les aliments, à raison de 53 p. 100 dans les produits céréaliers et les produits de boulangerie et les légumes.

Ces données indiquent que les approvisionnements alimentaires contiennent les éléments nutritifs à des niveaux adéquats pour satisfaire aux recommandations concernant les apports en éléments nutritifs de la population canadienne.

Tendances de consommation vs. Recommandations sur la nutrition

Une alimentation qui reflète les recommandations sur la nutrition proposées par le CSR devrait contenir :

- les quantités d'éléments nutritifs essentiels spécifiées dans les recommandations révisées sur les apports nutritionnels;
- l'énergie suffisante pour maintenir un poids corporel sain lorsqu'elle est équilibrée par l'activité physique (pour les adultes, 1 800 kcal, ou 7 600 kJ, est considéré comme l'apport en énergie minimum recommandé en raison des difficultés d'atteindre les quantités recommandées d'éléments nutritifs à des niveaux d'énergie moindres);
- pas plus de 30 p. 100 de la quantité totale d'énergie sous forme de lipides (33 g/1 000 kcal ou 39 g/5 000 kJ) et pas plus de 10 p. 100 sous forme de graisses saturées (11 g/1 000 kcal ou 13 g/5 000 kJ);
- au moins 55 p. 100 de la quantité totale d'énergie sous forme de glucides (138 g/1 000 kcal ou 165 g/5 000 kJ) avec une hausse des glucides complexes;
- moins de sodium qu'à l'heure actuelle;
- pas plus de 5 p. 100 de l'apport total d'énergie sous forme d'alcool ou pas plus de deux consommations de boissons alcoolisées par jour, le choix devant porter sur la plus faible des deux quantités;
- pas plus de caféine que l'équivalent de quatre tasses de café par jour.

L'évolution de la consommation a été analysée en tenant compte de ces énoncés. Comme il est indiqué à la section 4 du présent rapport, des changements importants se sont produits depuis 1972 dans les quantités des divers aliments disponibles pour la consommation, ce qui a également occasionné un changement des apports en éléments nutritifs de la population. Les données des enquêtes sur les Dépenses alimentaires des familles (DAF) (annexe II, tableau 6) ont été utilisées pour évaluer la valeur nutritive de l'alimentation des Canadiens pour les raisons mentionnées à la section 3.

Tel que mentionné précédemment, il semblerait que l'approvisionnement alimentaire des Canadiens contient énergie et éléments nutritifs en quantités suffisantes pour satisfaire aux recommandations concernant les apports nutritionnels. La ration énergétique moyenne dépasse 1 800 kcal (7 600 kJ) et a diminué légèrement depuis l'Enquête Nutrition Canada. Les produits de boulangerie et les matières grasses contribuent le plus à l'apport énergétique. Les aliments consommés à l'extérieur de la maison sont aussi une source importante d'énergie.

L'apport apparent en protéines a augmenté légèrement et constitue en moyenne 15 p. 100 de la ration énergétique. Ce chiffre correspond aux limites maximales des recommandations révisées sur l'apport en protéines. Deux tiers de l'apport en protéines est d'origine animale, ce qui pourraient contribuer aux apports excessifs de lipides et influer sur le pourcentage d'énergie tiré

des glucides. Vu la quantité consommée, les produits de boulangerie sont également une source importante de protéines.

L'apport apparent en lipides a diminué depuis 1974; cependant, le niveau de 38 p. 100 excède toujours le niveau recommandé, soit 30 p. 100 de l'apport total en énergie sous forme de lipides. Le changement de nature des sources alimentaires de lipides a amené des diminutions simultanées des apports en graisses saturées et en cholestérol. Cependant, les graisses saturées constituent en moyenne 13 p. 100 de la ration énergétique, soit plus que le niveau recommandé de 10 p. 100, et la consommation quotidienne de cholestérol est en moyenne de 442 mg.

L'apport apparent en glucides a augmenté légèrement depuis 1974 et compte aujourd'hui pour 48 p. 100 de l'apport total en énergie. Les données indiquent que ce changement peut être attribué aux augmentations de l'apport en glucides complexes provenant du riz, des pâtes, des produits céréaliers et des légumes et de l'apport en sucres simples de sources comme les boissons gazeuses et l'alcool. L'évolution de l'apport en glucides complexes depuis 1972 est une étape positive à la lumière des recommandations visant à augmenter la consommation de ces macronutriments. Cependant, le niveau de consommation est encore inférieur au niveau recommandé, soit 55 p. 100 de la ration énergétique. Comme on peut s'y attendre, l'apport en fibres alimentaires dépend de la consommation de glucides complexes.

Les données sur la disparition du sodium (annexe II, tableau 4) sont loin d'être complètes puisqu'elles excluent l'utilisation discrétionnaire du sel de table et l'emploi du sel dans la transformation des aliments. La diminution apparente de l'apport en sodium attribuable au changement survenu dans le choix des aliments depuis 1972 est peut être contrebalancée par la quantité de sodium ajouté à la table et au moment de la préparation des aliments, à la maison comme dans l'industrie alimentaire. Le fait que les produits de boulangerie, les ingrédients et assaisonnements divers et les aliments apprêtés soient les sources principales de sodium dans l'alimentation et qu'une diminution de l'apport en sodium soit recommandée signifie que l'industrie est une source potentielle de changement dans l'utilisation de cet élément nutritif.

Les données concernant la consommation d'alcool sont incomplètes. La diminution de la disponibilité apparente de la bière, de l'ale, de la stout, du porter et des spiritueux est positive étant donné qu'il est recommandé de ne pas tirer plus de 5 p. 100 de son apport total en énergie de l'alcool. L'augmentation de la disponibilité du vin pourrait constituer un sujet d'inquiétude quant à la mise en application de la recommandation.

L'apport en caféine n'a pu être directement évalué à partir des bases de données utilisées par le Groupe de travail. On reconnaît que la consommation de certaines sources de caféine, comme le café et certaines boissons gazeuses, a augmenté, alors que la consommation de certaines autres, notamment le thé et le cacao, a diminué. L'impact réel de ces changements ne peut être évalué.

Selon les données de l'enquête sur les Dépenses alimentaires des familles, les apports apparents des éléments nutritifs suivants dépassent les quantités recommandées : calcium, fer, phosphore, potassium, vitamine A, vitamine C, thiamine, riboflavine, niacine et folacine.

Impact prévu

Les Recommandations sur la nutrition des Canadiens résultant des délibérations du Comité scientifique de révision (CSR) auront un effet profond et varié sur la façon dont les Canadiens conçoivent l'alimentation et nécessiteront, par conséquent, une approche multisectorielle afin de rendre leur adoption plus facile. Par exemple, les recommandations peuvent exiger des changements radicaux : les consommateurs devront réviser leurs choix d'aliments, les producteurs devront changer leurs méthodes d'élevage ou le choix des espèces, des variétés cultivées, etc. De plus, l'industrie devra changer le processus de mise au point de nouveaux produits spécialisés et améliorer les techniques de conservation. En se servant à titre d'exemple de la combinaison d'une recommandation visant à diminuer le pourcentage de l'apport total en

énergie tiré des lipides et d'une recommandation visant à augmenter la consommation de glucides complexes, les modifications suivantes des pratiques peuvent être envisagées.

- *Choix des aliments* : Le consommateur devra être avisé de diminuer sa consommation d'aliments comme le boeuf haché (autre que le boeuf haché maigre), les saucisses, le beurre, les margarines, les huiles à salades, la plupart des fromages, les crèmes glacées, les noix et les sauces et d'augmenter sa consommation de céréales de grains entiers, de légumes, de pâtes et de fruits. Comme indiqué à l'annexe IV, ces changements pourraient avoir pour conséquence une légère augmentation des prix.

- *Approvisionnement en aliments* : Les producteurs devront porter beaucoup d'attention aux programmes d'élevage susceptibles de diminuer la teneur en matières grasses des tissus animaux, y compris le lait. De plus, la nature des glucides complexes contenus dans les variétés cultivées de grains, de légumes et de fruits nécessiterait une juste réflexion sur la possibilité d'assurer le contenu souhaitable en fibres alimentaires.

- *Création de nouveaux produits* : Les fabricants d'aliments devraient concevoir de nouveaux produits à faible teneur en lipides (fromages, yaourts, saucisses fraîches et saucisses fumées) acceptables pour le consommateur et compatibles avec les Recommandations sur la nutrition. La conception des produits alimentaires mettant en valeur le contenu en glucides complexes des produits végétaux devra également faire l'objet de considérations. D'autres aspects des Recommandations sur la nutrition pour les Canadiens, comme la diminution de l'apport quotidien en sodium, exigeront des changements appropriés au niveau du choix des aliments de même qu'une tentative pour modifier le contenu en éléments sodés des aliments et concevoir de nouveaux produits à teneur réduite.

5.
Conclusions et recommandations

Le Groupe de travail sur la consommation alimentaire a examiné le profil de consommation apparente d'aliments ainsi que les habitudes d'achat des Canadiens. Les bases de données utilisées représentaient les meilleures sources de données disponibles à l'échelle nationale. Cependant, elles n'ont fourni que des données approximatives et ne pouvaient donner des informations plus précises sur certains secteurs de la population. De plus, aucunes données récentes sur la consommation effective d'aliments au niveau national n'était disponible.

Considérant ces limites, le Groupe de travail en a conclu que les approvisionnements en aliments semblent appropriés aux apports nutritionnels recommandés pour la population. La consommation alimentaire à évolué depuis 1972 et cette évolution se reflète par des changements dans les apports estimés d'éléments nutritifs. Certains des changements collent aux recommandations sur la nutrition proposées alors que d'autres les contredisent. Par exemple, la diminution globale du pourcentage de calories provenant des lipides à 38 p. 100 de l'apport énergétique et le choix de denrées à basse teneur en matières grasses au lieu de celles à haute teneur en matières grasses entre autres, dans les catégories d'aliments dérivés du lait et de la viande, sont considérées comme étant des étapes positives de la mise en application des Recommandations sur la nutrition. Par contre, la persistance de la consommation excessive de matières grasses et la préférence pour certains aliments à haute teneur en matières grasses dans les catégories comme les fromages et les crèmes glacées sont décourageantes. D'autres habitudes de consommation de nature favorable sont la consommation accrue de produits céréaliers et la préférence pour les sources végétales de lipides plutôt que pour les sources animales. Le Groupe de travail a conclu que la population en général prend certaines mesures qui vont dans le sens des Recommandations sur la nutrition, mais que plus de changements dans les habitudes d'achat, de préparation et de consommation des aliments sont nécessaires à la mise en application des Recommandations sur la nutrition.

L'augmentation de la quantité d'aliments consommés à l'extérieur de la maison et les changements dans les préférences alimentaires des clients des restaurants à service rapide mènent à la reconnaissance de l'influence puissante de toute l'industrie alimentaire sur la consommation d'aliments et l'apport en éléments nutritifs.

La mise en application des Recommandations sur la nutrition influencera la consommation d'aliments et les habitudes d'achat des consommateurs et amènera des changements dans tous les segments de l'industrie alimentaire, de l'agriculture aux services alimentaires.

Le Groupe de travail sur la consommation d'aliments recommande donc :

- de mettre sur pied, par le gouvernement fédéral, un système de connaissance et de surveillance de la nutrition à l'échelle nationale (par exemple, enquêtes sur la consommation d'aliments et les apports en éléments nutritifs de la population totale et de secteurs cibles);
- de mettre sur pied, par Santé et Bien-être social Canada, un système de compilation, d'évaluation et de tabulation de tous les rapports concernant les apports alimentaires et nutritionnels des Canadiens;
- de mettre plus d'accent sur les programmes d'information et éducation conçus pour renseigner les Canadiens sur les sources alimentaires d'éléments nutritifs tels que les lipides;

- d'inciter l'industrie de la restauration et de l'hôtellerie à former des associations avec les éducateurs en nutrition afin de diffuser et de mettre en application les recommandations sur la nutrition;
- d'encourager l'industrie alimentaire à modifier ou à concevoir des produits compatibles avec les Recommandations sur la nutrition.

Annexe I
Groupe de travail sur la consommation alimentaire

Attributions et membres

Aider le Comité des communications et de la mise en application à proposer une adaptation des Recommandations sur la nutrition sous forme de conseils alimentaires à l'intention du consommateur, c'est-à-dire :

1) Fournir au Comité des communications et de la mise en application l'information la plus récente sur le profil de consommation alimentaire et les habitudes d'achat des Canadiens, y compris les aliments consommés à l'extérieur de la maison, ventilée par catégories d'âge et par sexe quand c'est possible;
2) Identifier les principales sources des éléments nutritifs jugés d'intérêt pour la santé publique compte tenu des données présentées par le Comité scientifique de révision;
3) Analyser les Recommandations sur la nutrition fournies par le Comité scientifique de révision en tenant compte des habitudes de consommation alimentaire actuelles, des habitudes d'achat, de la disponibilité des aliments, etc.;
4) Prévoir l'impact des Recommandations sur la nutrition sur les approvisionnements alimentaires et la création de nouveaux produits;
5) Préparer des comptes rendus et un rapport final pour soumission au Comité des communications et de la mise en application.

Membres

Lewis E. Lloyd, Ph.D. (président)
Coordonnateur en nutrition
Centre de recherches sur les aliments
Agriculture Canada
Édifice n° 55
Ferme expérimentale centrale
Ottawa (Ontario)
K1A 0C6

Elizabeth Bright-See, Ph.D., R.P.Dt.
Chercheuse scientifique
Toronto Branch for Human Cancer Prevention
Ludwig Institute for Cancer Research
9, rue Earl
Toronto (Ontario)
M4Y 1M4

Shelagh Kerr, B.Sc., R.P.Dt.
Vice-présidente, secteur technique
Fabricants canadiens de produits alimentaires
Bureau 101
1185, avenue Eglinton est
Don Mills (Ontario)
M3C 3C6

Dawn Palin, Ph.D., R.P.Dt.
(Coordonnatrice, CCMA)
Agente des programmes en nutrition
Direction de la promotion de la santé
Direction générale des services et de la promotion de la santé
Santé et Bien-être social Canada
Bureau 458, Édifice Jeanne Mance
Parc Tunney
Ottawa (Ontario)
K1A 1B4

Suzanne St-Jacques Hamelin M.Sc., R.P.Dt.
Agent principal du développement des marchés
Division du développement du secteur alimentaire
Agriculture Canada
5e étage, Édifice Sir John Carling
Ottawa (Ontario)
K1A 0C5

Pamela Verdier, M.Sc.
Chef, Section des enquêtes sur la nutrition
Division de la recherche sur la nutrition
Bureau des sciences de la nutrition
Direction générale de la protection de la santé
Santé et Bien-être social Canada
Ottawa (Ontario)
K1A 0L2

Linda Robbins, B. Sc. Domes.
Chercheuse en science domestique
Division de l'analyse des marchés agro-alimentaires
Agriculture Canada
Bureau 6107, Édifice Sir John Carling
Ottawa (Ontario)
K1A 0C6

Annexe II
Aliments et éléments nutritifs : Tendances, 1972 à 1986

Table des matières

1. Résumé 165

2. Vue d'ensemble des données 167

Consommation apparente des aliments par personne 167
Dépenses alimentaires des familles au Canada 168

3. Les aliments 169

Aliments disponibles pour la consommation au Canada, 1972-1986 169
Viande, volaille, poisson et oeufs 169
Produits laitiers 169
Matières grasses 170
Céréales 171
Sucres et sirops 171
Légumes secs et noix 171
Fruits 171
Légumes 171
Boissons 171
Aliments achetés pour la consommation à la maison, 1974-1986 172
Viande, volaille, poisson et oeufs 172
Produits laitiers 172
Matières grasses 172
Produits de boulangerie et produits céréaliers 172
Fruits et légumes 172
Boissons non alcoolisées 173
Consommation d'aliments : Enquête Nutrition Canada de 1972 173

4. Les éléments nutritifs 173

Valeur nutritive des ressources alimentaires au Canada, 1972-1986 175
Teneur en macronutriments, 1972-1986 175
Teneur en minéraux, 1972-1986 175
Teneur en vitamines, 1972-1986 177
Sommaire 177
Valeur nutritive moyenne des achats alimentaires, 1986 178
Teneur en macronutriments, 1986 179
Teneur en minéraux, 1986 179
Teneur en vitamines, 1986 180
Sommaire 180
Comparaison avec l'Enquête Nutrition Canada 180

1. Résumé

En raison du manque de données complètes et à jour sur l'état nutritionnel réel des Canadiens (l'Enquête nationale Nutrition Canada, la dernière enquête effectuée à cet égard, remonte à 1970-1972) d'autres sources de données ont dû être utilisées.

Les données sur la consommation apparente des aliments par personne peuvent servir à faire une évaluation à long terme de l'évolution annuelle du contenu en éléments nutritifs des ressources alimentaires offertes aux Canadiens. Les données sur les Dépenses alimentaires des familles complètent ces renseignements en fournissant une base de calcul de la valeur nutritive des aliments (portions cuites et comestibles) achetés par les Canadiens. Ensemble, ces données fournissent une vue d'ensemble des changements dans la disponibilité des éléments nutritifs sur une période de temps, de même qu'une évaluation des niveaux des apports et des sources alimentaires d'énergie, de macronutriments, de vitamines et de minéraux des Canadiens.

Les données détaillées sur les tendances de la consommation d'aliments et d'éléments nutritifs de 1972 à 1986 sont fournies dans le document ci-joint, en voici les points saillants :

1. Les consommateurs canadiens choisissent des aliments de plus en plus variés. Ils s'écartent des aliments traditionnels préparés de façon traditionnelle et optent davantage pour des aliments ethniques et des produits frais et exotiques. L'impression qu'un aliment est frais et bon pour la santé constitue un critère important au niveau de la sélection d'aliments. Cependant, les aliments à haute teneur en matières grasses comme les yaourts spécialisés, les crèmes glacées, les desserts et les grignotises, dont plusieurs sont frites, plaisent de plus en plus. Ces tendances semblent suggérer que les consommateurs canadiens recherchent des aliments nouveaux et différents susceptibles d'être inclus dans leur alimentation quotidienne. Pourtant, ils semblent incertains sur la façon d'arriver à un apport sain, abandonnant les aliments perçus comme «mauvais» en faveur d'aliments qui ne constituent pas nécessairement un meilleur choix alimentaire (par exemple, passer du lait entier au lait partiellement écrémé et au lait écrémé, tout en augmentant la consommation de fromages). Il semble donc exister un besoin d'une meilleure éducation et d'un meilleur étiquetage en matière de nutrition au Canada.

2. En ce qui a trait aux habitudes de consommation d'aliments de 1972 à 1986 :

- la consommation de viande rouge est demeurée stable;
- la consommation de volaille et de poisson a augmenté;
- l'utilisation discrétionnaire des oeufs continue de diminuer, même si l'utilisation des oeufs dans l'industrie de transformation augmente;
- le passage du lait entier aux laits partiellement écrémé et écrémé se poursuit; cependant, la consommation de fromages, tout particulièrement des fromages de spécialité comme le brie et le camembert, et des yaourts aux fruits, continue d'augmenter;
- le passage des graisses animales aux graisses végétales semble s'être stabilisé, les graisses végétales constituant à l'heure actuelle la source principale des matières grasses;
- la consommation de produits céréaliers continue d'être forte, particulièrement la consommation de riz et de pâtes;
- la forte tendance à choisir des produits frais (tout spécialement les produits exotiques) et, à un moindre degré, des produits congelés persiste — les fruits et les légumes en boîte plaisent de moins en moins;

- la consommation de boissons non alcoolisées demeure stable, à l'exception de la consommation des boissons gazeuses qui continue d'augmenter considérablement;

- la consommation d'aliments à l'extérieur de la maison, même si elle se stabilise, représente une part importante de l'apport alimentaire pour plusieurs groupes de population.

En termes de valeur nutritive, il semble que l'approvisionnement en aliments au Canada soit dans l'ensemble adéquat et que les Canadiens, pour la plupart, achètent des aliments en quantités suffisantes pour satisfaire aux recommandations actuelles sur les apports nutritionnels des Canadiens. L'apport énergétique élevé des lipides (soit plus que la limite de 35 p. 100 de la ration énergétique totale, recommandée par le Comité sur l'alimentation et les maladies cardio-vasculaires) semble se confirmer. On doit aussi noter que ces données tiennent compte des aliments que peuvent se procurer les Canadiens «moyens». Afin de ne pas perdre de vue les groupes de population susceptibles de manquer d'éléments nutritifs ou de faire des excès, les enquêtes alimentaires sont nécessaires.

2.
Vue d'ensemble des données

Depuis l'Enquête Nutrition Canada de 1970-1972, aucune série exhaustive de données sur l'apport alimentaire réel et l'état nutritionnel qui en découle n'a été compilée pour la population canadienne. En conséquence, on a dû utiliser d'autres types de données afin d'évaluer la quantité d'aliments consommés ainsi que la valeur nutritive de l'alimentation des Canadiens, dans les années suivant l'Enquête Nutrition Canada.

Deux de ces types de données servent à examiner les tendances relatives aux aliments et aux éléments nutritifs de 1972 à 1986. Il s'agit des données de Consommation apparente des aliments par personne et des données sur les Dépenses alimentaires des familles compilées par Statistique Canada. Bien que l'usage de ces données soit limité en ce qui concerne la détermination de l'état nutritionnel des individus dans la population canadienne, et fait peut-être plus important, l'identification des sous-groupes de population à risque, ce sont les seules données disponibles. En conséquence, il est important de connaître les limites de ces deux types de données afin de pouvoir interpréter plus fidèlement les résultats obtenus.

Consommation apparente des aliments par personne

Les données sur la *Consommation apparente des aliments par personne* (n° au catalogue 32-229 et 32-230) sont des données chronologiques annuelles sur les quantités d'aliments de base destinés à la population canadienne. Elles sont compilées par Statistique Canada au moyen des bilans des ressources et des emplois; les quantités d'aliments de base destinés à la consommation sont déterminées en retranchant les données sur l'exportation, les stocks de clôture, l'utilisation et la transformation à des fins non alimentaires, etc., (emplois) des données sur la production, les stocks d'ouverture et les importations (ressources). Le reste est considéré comme étant offert aux Canadiens pour consommation.

On ne tient pas compte des pertes d'aliments durant la transformation ou la commercialisation. Par exemple, les données sur la viande sont compilées par carcasse et celles sur les produits de boulangerie comme le pain le sont par ingrédient individuel plutôt que par produit transformé fini. Les pertes d'aliments dans la maison durant la préparation et la cuisson sont également exclues des calculs. En conséquence, les données tendent à *gonfler* la quantité d'aliments réellement consommée par la population. *Cependant, elles fournissent une indication des quantités d'aliments de base et d'éléments nutritifs offerts aux Canadiens en une année donnée ainsi que de la fluctuation de ces quantités durant une période de temps donnée.*

À partir des données sur la Consommation apparente des aliments par personne, Agriculture Canada, à l'aide du Programme d'évaluation des éléments nutritifs d'Agriculture Canada (AC-PEN), mesure les quantités annuelles d'éléments nutritifs offertes aux Canadiens. *De cette façon, il est possible d'évaluer au long des années les tendances générales du contenu en éléments nutritifs des ressources alimentaires offertes aux Canadiens.* Cependant, en raison de la nature approximative de ces données et du fait que les denrées de base mesurées ne reflètent pas les aliments «tels qu'achetés» par les consommateurs, *on utilise principalement ces données pour déterminer les changements annuels quant aux quantités et à la provenance des éléments nutritifs dans l'alimentation plutôt que de s'en servir pour obtenir les quantités absolues d'éléments nutritifs disponibles pour la consommation.* Les données en valeur absolue tendent à surévaluer les apports de certains éléments nutritifs, notamment de l'énergie alimentaire et des glucides, alors que ceux du sodium alimentaire (pour lequel une des sources principales est le sel de table) sont sous-évalués puisque ces données ne tiennent pas compte de

l'utilisation discrétionnaire du sel à la table ni de l'utilisation du sodium dans la transformation des aliments.

Dépenses alimentaires des familles

La seconde source de données utilisée pour déterminer les quantités d'aliments consommés par les Canadiens est l'enquête Dépenses alimentaires des familles. Cette enquête est effectuée tous les deux à quatre ans par Statistique Canada afin de déterminer les données de base sur les quantités d'aliments achetés par les familles canadiennes pour consommation à la maison. Ces données sont obtenues par l'utilisation de deux journaux hebdomadaires consécutifs. L'enquête fournit aussi des renseignements sur le nombre de repas consommés à l'extérieur de la maison. Ces données permettent l'examen des denrées destinées à la consommation alimentaire de la population canadienne. *La dernière enquête remonte à 1986. En conséquence, toute comparaison effectuée dans le présent document des données sur les Dépenses alimentaires des familles portera sur les enquêtes de 1974 et 1986.*

Parce que ces données mesurent les quantités achetées chez le détaillant, elles reflètent considérablement plus fidèlement l'apport réel; seules les pertes d'aliments à la maison ne sont pas calculées. De plus, les denrées sont enregistrées sous la forme dans laquelle elles ont été achetées (par exemple, le poids du boeuf est noté selon la coupe plutôt qu'en fonction de la carcasse totale), ce qui rend les évaluations de l'apport alimentaire plus précises.

L'inconvénient principal de ces données, cependant, est le fait que les quantités d'aliments achetés sont compilées par famille. En conséquence, *l'évaluation des quantités d'aliments consommés par chaque membre de la famille ou l'identification dans la population échantillonée des personnes à risque ne sont pas possibles.* Afin d'évaluer la consommation quotidienne par personne à partir des données sur les dépenses alimentaires des familles, on divise la quantité d'aliments achetés chaque semaine par le nombre de membres de la famille, puis par sept.

L'AC-PEN permet de calculer les quantités de 21 éléments nutritifs principaux qui se trouvent dans les aliments achetés ainsi que d'identifier les sources alimentaires de ces nutriments. Afin d'évaluer plus précisément la consommation réelle, les quantités d'aliments sont ajustées individuellement en fonction des pertes prévues à la préparation et à la cuisson. (Les données sur le rendement ont été tirées de sources canadiennes et lorsque celles-ci faisaient défaut, du *USDA Handbook No 102*. Aucun facteur d'ajustement n'a pu être établi, cependant, pour les pertes à table et les restes mis au rebut, non consommés ou donnés aux animaux domestiques.) De plus, un facteur «repas-à-l'extérieur» a été élaboré pour tenir compte des repas consommés à l'extérieur de la maison. (Ce facteur règle les quantités d'aliments achetés pour correspondre à 21 repas par semaine, en tenant compte du nombre de repas achetés ou reçus d'autres personnes et de ceux servis aux invités.) En conséquence, *le calcul des apports en éléments nutritifs basés sur les données de l'enquête Dépenses alimentaires des familles fournit l'évaluation la plus fidèle de la valeur nutritive de l'alimentation des Canadiens ces dernières années (1986) et de l'importance de certains aliments et groupes d'aliments dans l'alimentation.*

3.
Les aliments

Aliments disponibles pour la consommation au Canada, 1972-1986

Afin de comparer les résultats obtenus avec ceux de l'Enquête Nutrition Canada, l'examen des données sur la disponibilité des aliments débute en 1972. Les données les plus récentes (1986) et les données pour certaines années intermédiaires sont inclues afin de fournir des évaluations davantage à jour.

Des changements importants se sont produits entre 1972 et 1986 dans les quantités de divers produits alimentaires offerts aux Canadiens (tableau 1). Ces changements peuvent être attribués aux variations du prix relatif des aliments et de leurs substituts, aux fluctuations du revenu net réel disponible (la part de revenu dont les Canadiens disposent après avoir tenu compte de l'inflation et des impôts), à l'évolution des goûts et des préférences des consommateurs canadiens et aux inquiétudes changeantes face à la santé.[8]

Viande, volaille, poisson et oeufs

Viandes rouges

Entre 1972 et 1986, la disponibilité annuelle des viandes rouges est tombé de 77 à 72 kg par personne par année, avec un pic, en 1976, à environ 82 kg par personne. Entre 1977 et 1986, les changements démographiques graduels dans la composition des consommateurs canadiens, les effets du chômage, la réduction de la part de revenu personnel dépensé en aliments et la tendance vers les repas pris dans les restaurants à service rapide (où le poulet est fréquemment choisi) ont tous contribués à la diminution de la consommation de viande rouge.

- *Boeuf* — La disponibilité du boeuf a atteint le sommet de 51,4 kg par personne en 1976, année marquée par une production et des importations particulièrement élevées et donc des prix relativement bas. De 1977 à 1986, cependant, la disponibilité du boeuf aux consommateurs canadiens est demeurée relativement constante, avec en moyenne 38 à 40 kg par personne par année.

- *Porc* — De 1972 à 1986, la disponibilité du porc a varié. Les niveaux les plus bas durant cette période ont été enregistrés de 1975 à 1977 et étaient de 24 à 25 kg par personne par année. La disponibilité a atteint un sommet de 31,3 kg par personne en 1980 en raison principalement du niveau considérablement supérieur de production. En 1986, cependant, la disponibilité a chuté à un niveau de 27,9 kg par personne en raison de l'essor des exportations.

- *Autres viandes* — La disponibilité des autres viandes (veau, agneau, mouton et abats) est tombée de 5,7 à 4,4 kg par personne durant la période de 1972 à 1986. La quantité de veau consommée par les Canadiens a chuté en

8 Une discussion additionnelle sur la relation entre les facteurs socio-économiques et la consommation d'aliments se trouve dans les publications suivantes : Oral Jr. Capps et Benjamin Senauer, éds. *Demand Analysis: Implications for Future Consumption*. Parrainé par le S-165 Southern Regional Research Committee et le Farm Foundation. (Blacksburg: Virginia Polytechnic, Institute and State University, August 1986). Robert Raunikar et Chung-Liang Huang, éds. *Food Demand Analysis: Problems, Issues, and Empirical Evidence* (Ames: Iowa State Press, 1987).]

raison d'une production moindre et d'importations relativement faibles. La production d'agneau (et de mouton) était aussi moins élevée en 1986 qu'elle ne l'était en 1972-1973 puisque les importations, une source importante d'approvisionnement, avaient diminué.

Volaille

Au Canada, la disponibilité de la volaille pour la consommation augmente depuis 1972, alors que la disponibilité de la volaille était d'environ 20 kg par personne. En 1986, elle atteignait un niveau record de 26,2 kg par personne. La disponibilité accrue du poulet a occasionné, pratiquement à elle seule, cette tendance (une augmentation de 47 p. 100 de 1972 à 1986), puisque seulement de légers changements ont été remarqués dans la consommation de dinde et d'autre oiseaux de basse-cour. Les facteurs contribuant à l'augmentation du poulet dans l'approvisionnement en aliments incluent le prix du poulet, le fait que c'est une viande maigre et, ces dernières années, l'essor de son utilisation dans les restaurants à service rapide.

Poisson

La disponibilité annuelle de poisson est demeurée relativement stable à environ 7 kg par personne, même si les chiffres préliminaires pour 1986 indiquaient une disponibilité accrue. Cependant, il y a eu un changement dans le type de poisson demandé; les Canadiens achètent beaucoup plus de poisson frais et congelé et moins de poisson en boîte ou séché.

Oeufs

En dépit des augmentations de prix généralement moindres pour les oeufs en comparaison aux autre sources de protéines, la disponibilité des oeufs pour la consommation canadienne a chuté de presque 16 p. 100 à 11,8 kg par personne en 1986. L'utilisation des oeufs dans les aliments transformés et apprêtés a augmenté considérablement, indiquant ainsi que l'utilisation discrétionnaire a diminué de façon encore plus importante qu'il ne semble.

Produits laitiers

Entre 1972 et 1986, la consommation totale de lait sous forme liquide est demeurée relativement stable à 95 à 100 L par personne. Cependant, les consommateurs ont réduit leur consommation de lait entier (3,25 p. 100 de matières grasses) en faveur des laits à plus basse teneur en matières grasses. Ce changement reflète en partie le désir des Canadiens de réduire le contenu en lipides de leur alimentation.

La disponibilité du fromage au Canada a augmenté de façon importante entre 1972 et 1986, de 5,9 kg par personne à 9,8 kg par personne. La disponibilité du cheddar et des fromages fondus a généralement augmentée durant cette période; cependant, une proportion importante de cette augmentation résulte des fromages de spécialité. La disponibilité des fromages de spécialité est passée de 1,4 kg par personne en 1972 à 4,4 kg par personne en 1986. Une grosse part de cette augmentation peut être attribuée à l'augmentation de l'utilisation de fromages sous forme de goûter par les Canadiens, à l'utilisation accrue des fromages dans les produits alimentaires et les aliments-minute (la pizza par exemple) et à une préférence plus marquée pour les fromages de spécialité et importés.

Le retrait des subventions gouvernementales sur le lait écrémé en poudre en 1987 a provoqué une chute de la demande par les Canadiens à un niveau de 1,8 kg par personne en 1986.

La disponibilité du lait en boîte (concentré) a aussi diminué de 49 p. 100 entre 1972 et 1986. Un changement du lait entier en boîte au lait partiellement écrémé en boîte a aussi été noté au cours de cette période, reflétant le désir des consommateurs de réduire le contenu en lipides de leur alimentation. La disponibilité de la crème glacée est demeurée relativement stable, de 12 à 12,7 kg par personne par année.

Finalement, la disponibilité annuelle par personne du yaourt a beaucoup augmenté, d'environ 0,6 L par personne en 1972 à 2,8 L par personne en 1986. Cette augmentation peut être attribuée principalement à l'introduction des yaourts aux fruits.

Matières grasses

La disponibilité annuelle par personne des matières grasses est demeurée relativement stable pour la majeure partie de la période de 1972 à 1986. Cependant, un passage des matières grasses animales (beurre et saindoux) aux matières grasses végétales (margarine, shortening, et huiles à salades) a été noté. En 1972, la disponibilité au Canada des matières grasses était en moyenne de 6,6 kg par personne de graisses animales et de 15 kg par personne de graisses végétales. En 1986, elle était à 4 kg et à 19,5 kg par personne respectivement. Ce changement peut être attribué principalement au désir des consommateurs canadiens de réduire la quantité de graisses animales saturées dans leur alimentation. Le prix relativement plus bas de certaines graisses végétales, leur utilisation dans la friture (particulièrement dans les restaurants à service rapide), et leur commodité (par exemple, la margarine «molle») ont aussi contribués au déclin de l'utilisation des matières grasses animales et à la diminution, en particulier, de la consommation de beurre.

Céréales

La disponibilité des produits céréaliers a augmenté un peu et est passée de 68,4 à 72,5 kg par personne par année de 1972 à 1986. La disponibilité de la farine de blé est demeurée relativement constante, de 58 à 60 kg par personne. Cependant, la disponibilité du riz a presque doublé, de 2,8 à 4,5 kg par personne, ce qui peut être attribuable en partie à la croissance de la population asiatique au Canada.

Sucres et sirops

La disponibilité du sucre a diminué quelque peu après avoir atteint un sommet en 1973; elle a chuté de 47,2 kg par personne à 42,6 kg par personne en 1986. La demande plus forte des consommateurs pour des aliments «légers» et sucrés artificiellement et l'utilisation plus marquée des sirops de maïs à haute teneur en fructose (SMHTF) dans les aliments transformés sont probablement les facteurs responsables de la réduction de l'utilisation de sucre dans la fabrication.

Légumes secs et noix

La disponibilité par personne des légumes secs et des noix a presque doublé au cours de la période de 1972 à 1986 — de 4 à 7,6 kg par personne par année. Cette augmentation résulte principalement de la consommation accrue de noix, y compris les arachides utilisées dans la fabrication du beurre d'arachides.

Fruits

La disponibilité des fruits a augmenté entre 1972 et 1986, de 108,7 kg par personne à 122,2 kg par personne par année. Depuis 1972, la disponibilité des fruits frais et des jus de fruits a enregistré les gains les plus importants, de 54,3 à 62,7 kg par personne et de 25,5 à 38,8 kg par personne respectivement. Cependant, davantage de fruits frais «exotiques», comme le kiwi, la mangue et la papaye sont importés pour la consommation en plus des fruits traditionnellement consommés par les Canadiens. La disponibilité des agrumes s'est accrue de façon constante depuis le début des années 1960. Cette augmentation est principalement attribuable à la consommation accrue de jus d'orange par la population canadienne. Aucune tendance évidente n'a été remarquée pour les autres types d'agrumes et de jus. De plus, la consommation de fruits congelés et autres fruits a diminué alors que celle de fruits en boîte est demeurée relativement stable.

Légumes

La disponibilité des légumes pour la consommation a nettement augmenté au cours de la période de 1972 à 1986; elle est passée de 125,4 à 148,8 kg par personne par année. Cette situation est attribuable en grande partie à la demande accrue de la part des consommateurs canadiens pour des légumes frais, dont la disponibilité a augmenté de 26,6 p. 100 entre 1972 et 1986. Les consommateurs demandent plus de légumes frais parce qu'ils les pensent plus sains que les légumes transformés. Le nombre élevé de détaillants se spécialisant dans la vente de légumes et de fruits frais et la présence des bars à salades dans les restaurants sont la preuve de cette tendance.

La disponibilité des légumes congelés a aussi augmenté de 4,2 à 6,8 kg par personne par année. Cette augmentation s'est produite en partie aux dépens des légumes en boîte, pour lesquels la disponibilité a chuté de 12,1 à 4 kg par personne pour la même période.

Boissons

- *non alcoolisées* — La disponibilité du café est demeurée stable depuis 1972, avec en moyenne 4,4 kg par personne, alors que la disponibilité du thé et du cacao a diminué. En revanche, la disponibilité des boissons gazeuses a augmenté de façon constante. En 1974 (la première année pour laquelle des données sur les ventes de boissons gazeuses sont disponibles), un peu plus de 62,2 L par personne par année étaient disponibles; en 1986, le chiffre avait atteint 83,9 L. En raison de la nature collective des données disponibles sur les boissons gazeuses, les tendances de l'industrie vers plus de variété et l'utilisation accrue de boissons gazeuses «diète» ou sucrées artificiellement ne peuvent être quantifiées.

- *alcoolisées* — Entre 1972 et 1986, la disponibilité de la bière, de l'ale, de la stout, du porter et des spiritueux a diminué de très peu, alors que celle du vin est passée de 5,3 à 10 L par personne par année.

Aliments achetés pour la consommation à la maison, 1974-1986

Les quantités d'aliments achetés pour la consommation à la maison ont changé entre 1974 et 1986, comme en font état les données de l'enquête Dépenses alimentaires des familles. Ces tendances sont semblables à celles relevées dans le cadre des données sur la Consommation apparente des aliments par personne, même si leur portée peut diverger en raison de la nature des données du rapport (voir «Vue d'ensemble des données» pour plus amples renseignements).

Viande, volaille, poisson et oeufs

Les Canadiens ont acheté un peu moins de viande rouge en 1986 (50 kg) qu'ils ne l'avaient fait en 1974 (53 kg par personne), notamment moins de boeuf et de porc (tableau 2). Dans les autres groupes de viande, la quantité de viandes transformées achetées a augmenté. Les achats d'oeufs ont aussi chuté de 12,5 à 11,2 kg par personne.

D'un autre côté, les consommateurs achetaient plus de volaille (18,3 kg par personne en 1986 comparé à 14,4 kg par personne en 1974), la croissance étant concentrée sur le poulet. Les achats de poisson ont aussi augmenté entre 1974 et 1986 et sont passés de 4,1 kg par personne à 6,6 kg par personne par année.

Produits laitiers

En ce qui concerne les produits laitiers, les achats de fromage ont augmenté entre 1974 et 1986 et sont passés de 5,8 kg par personne à 7,4 kg par personne. Les achats de lait sous forme liquide ont aussi connu une croissance, notamment dans la catégorie du lait à basse teneur en matières grasses. Le lait partiellement écrémé représentait le type principal de lait sous forme liquide acheté par les consommateurs canadiens. Ces consommateurs ont aussi acheté des quantités considérablement plus importantes de yaourt en 1986 qu'ils ne l'ont fait en 1974, mais beaucoup moins de lait écrémé en poudre.

Matières grasses

Les données sur les aliments achetés correspondent aux données sur la disponibilité des aliments; les consommateurs ont passé des graisses animales aux graisses végétales.

Produits de boulangerie et produits céréaliers

La quantité de produits de boulangerie achetée par les Canadiens a chuté de 52,9 kg par personne à 42,2 kg par personne entre 1974 et 1986, alors que les achats de produits céréaliers ont augmenté de 18,8 kg à 23 kg pour la même période. La

croissance des achats de produits céréaliers s'est produite principalement dans les catégories du riz et des pâtes.

Fruits et légumes

Les ventes de fruits et de légumes ont augmenté entre 1974 et 1986, tout spécialement les ventes de produits frais et de jus de fruits (particulièrement le jus d'orange). Cependant, les achats de fruits en boîte et congelés ont chuté durant la même période.

Boissons non alcoolisées

Alors que les achats de café et de thé étaient relativement constants entre 1974 et 1986, on a remarqué des augmentations importantes de la quantité d'autres boissons achetées par les Canadiens, spécialement les boissons gazeuses, qui sont passées de 39,3 L par personne à 48,2 L par personne par année.

Consommation d'aliments : Enquête Nutrition Canada de 1972

L'apport alimentaire quotidien moyen, par principaux groupes d'aliments calculé grâce aux données de l'Enquête Nutrition Canada, est fourni au tableau 3, de même qu'une évaluation des apports alimentaires annuels. En comparaison avec les quantités d'aliments compilées dans le cadre de l'enquête Dépenses alimentaires des familles (l'enquête dont les données sont les plus comparables à celles de Nutrition Canada), on peut faire quelques observations.

Les quantités de viande, de volaille, de poisson et d'oeufs mentionnées dans l'Enquête Nutrition Canada (57,3 kg par personne par année) sont nettement inférieures à celles indiquées dans l'enquête Dépenses alimentaires des familles. Cependant, on suppose que ces quantités représentent les portions cuites et comestibles par opposition aux achats chez le «détaillant» représentés par les données de l'enquête Dépenses alimentaires des familles. Néanmoins, les quantités de produits de boulangerie et de produits céréaliers (94,5 kg par personne par année) et de noix et de légumes secs (4,4 kg par personne par année) sont un peu plus importantes dans l'Enquête Nutrition Canada. Cet état peut refléter les gains de poids des céréales qui doivent être préparées telles que le riz, les pâtes et les légumineuses (gains de poids causés par l'absorption d'eau durant la cuisson).

Les quantités de fruits consommés par le Canadien moyen d'après l'Enquête Nutrition Canada (86,5 kg par personne par année) sont un peu plus élevées que celles mesurées lors de l'enquête de 1974 sur les Dépenses alimentaires des familles. Les quantités de légumes (82,9 kg par personne par année) et de matières grasses (8,4 kg par personne par année) sont moindres dans l'Enquête Nutrition Canada. Encore une fois, c'est probablement dû à l'effet des pertes lors de la préparation des aliments.

Les quantités de produits laitiers consommées ne sont pas directement comparables en raison des différences dans les unités de mesure.

4.
Les éléments nutritifs

Valeur nutritive des ressources alimentaires au Canada, 1972-1986

Les tendances, de la consommation de denrées dont il a été question ci-dessus ont plusieurs implications au niveau de la nutrition. En particulier, la proportion de calories tirée des lipides alimentaires a diminué légèrement, celle provenant des protéines est demeurée relativement constante et celle tirée des glucides a augmenté au cours de la période de 1972 à 1986.

Généralement, l'approvisionnement en aliments au Canada en 1986 fournissait moins de graisses saturées, de cholestérol, de fer, de sodium alimentaire et de niacine qu'il ne le faisait en 1972. (Le tableau 4 fournit les données pour les années choisies dans la période de 1972 à 1986.) Néanmoins, il fournissait plus de graisses polyinsaturées (y compris les acides linoléiques), de vitamine A, d'acide ascorbique, de thiamine et de folacine qu'il ne le faisait en 1972. Des variations annuelles peuvent être observées dans la disponibilité de l'énergie alimentaire, des graisses monoinsaturées, des glucides, des protéines, du calcium, du phosphore et du potassium. Ces changements reflètent les modifications des habitudes des consommateurs. On doit noter, cependant, que les quantités d'éléments nutritifs disponibles calculées à partir des données de l'enquête Consommation apparente d'aliments par personne *tendent à gonfler les niveaux de consommation réels, notamment pour l'énergie alimentaire, les lipides et les glucides.* En conséquence, ces données sont utilisées pour indiquer les tendances possibles des apports nutritionnels plutôt que les niveaux réels des apports, que ce soit pour l'ensemble de la population ou pour certains secteurs de la population.

Teneur en macronutriments, 1972-1986

- *énergie alimentaire* — La quantité d'énergie alimentaire disponible pour la consommation par les Canadiens a varié d'année en année, diminuant légèrement (de 6,5 p. 100) au cours de la période de 1972 à 1986. La plus grande disponibilité remonte à la première moitié des années 1970. Les glucides sont demeurés la source principale d'énergie alimentaire dans l'alimentation canadienne. Le pourcentage d'énergie provenant des glucides est passé de 47 à 49 p. 100 entre 1972 et 1986. La proportion d'énergie tirée des protéines est passée de 11 à 12 p. 100 alors que celle fournie par les lipides a chuté de 42 à 40 p. 100.

- *glucides et fibres alimentaires* — La contribution accrue des glucides à l'apport d'énergie alimentaire peut être attribuée à une augmentation de la consommation de céréales (notamment du riz), qui fournissent plus d'un tiers de l'apport glucidique total. (Même si elles sont exclues des calculs en raison d'un manque de données avant 1974, les boissons gazeuses et les boissons alcoolisées constituent une source importante d'énergie, de glucides et de phosphore dans l'alimentation canadienne.)

  La part tirée des sucres est tombée de 34,9 p. 100 à 31,3 p. 100 (tableau 5). Cette baisse reflète l'augmentation de la disponibilité des produits alimentaires sucrés artificiellement sur le marché canadien et la réduction de la quantité de sucre granulé utilisé par les consommateurs canadiens et les industries de transformation d'aliments; les sirops de maïs à haute teneur en fructose (SMHTF) ont remplacé la plupart des sucres précédemment utilisés dans la fabrication.

D'un autre côté, l'importance relative des légumes comme source de glucides a augmenté légèrement; en 1972, les légumes représentaient 9,5 p. 100 des glucides disponibles, comparé à 11 p. 100 en 1986.

La disponibilité des fibres alimentaires dans l'approvisionnement en aliments au Canada a très peu changé de 1972 à 1986.

- *protéines* — La quantité de protéines alimentaires disponible dans l'approvisionnement en aliments au Canada a très peu augmenté depuis 1972. Cette augmentation peut être largement attribuée à une meilleure disponibilité des produits laitiers, qui contribuaient à 22,7 p. 100 des protéines en 1986 comparé à 20,7 p. 100 en 1972. De plus, la contribution en protéines du groupe de la viande, de la volaille et du poisson est passée de 38,7 p. 100 en 1972 à 39,2 p. 100 en 1986, principalement en raison de la plus grande disponibilité de volaille. La contribution réduite des oeufs a compensé l'importance accrue de ces deux groupes d'aliments relativement au contenu en protéines de l'alimentation.

- *lipides* — La part d'énergie tirée des lipides alimentaires était moindre en 1986 qu'en 1972, puisque le contenu total en lipides de l'approvisionnement en aliments a diminué de 12,4 p. 100. Cette diminution peut être attribuée, en partie, à la chute de la disponibilité de la viande rouge et à la production de carcasses de boeuf et de porc plus maigres.

  Alors que les groupes de la viande, de la volaille et du poisson, des matières grasses, et des produits laitiers fournissent environ 90 p. 100 de la quantité totale de lipides dans l'alimentation au Canada, l'importance relative de chacun de ces groupes d'aliments a changé avec le temps. Entre 1972 et 1986, la proportion tirée des matières grasses est passée de 41,3 à 44 p. 100 et celle provenant des produits laitiers, de 11,4 à 14,7 p. 100. Le pourcentage de l'apport lipidique obtenu de la viande, de la volaille et du poisson a diminué de 38,7 à 31,3 p. 100, reflétant la tendance à produire des carcasses de boeuf et de porc plus maigres et la faveur accrue des consommateurs pour la volaille et le poisson.

  Avec la diminution générale du contenu apparent en lipides de l'alimentation canadienne et les variations de l'importance relative des sources alimentaires, la composition en acides gras de l'approvisionnement en aliments au Canada a également changé. Les graisses saturées ont formé 39,6 p. 100 de la quantité totale de lipides comparé à 34,2 p. 100 en 1986. La part de la quantité totale de lipides constituée d'acides gras polyinsaturés est passée de 10,8 p. 100 à 13,7 p. 100 et celle constituée d'acides gras monoinsaturés est passée de 49,6 p. 100 à 52,1 p. 100. Des niveaux plus élevés d'acide linoléique (9 p. 100) correspondent à l'importance accrue des acides gras polyinsaturés dans l'alimentation canadienne. Cependant, le contenu en cholestérol de l'approvisionnement en aliments a diminué de façon continue durant cette période (10,7 p. 100), conséquence de la disponibilité moindre des oeufs qui sont la principale source de cholestérol dans l'alimentation.

(i) *acides gras saturés* : La quantité d'acides gras saturés disponibles aux Canadiens pour consommation a diminué de 23,6 p. 100 entre 1972 et 1986; des niveaux plafonds ont été enregistrés pendant la première moitié des années 1970, en raison de la grande disponibilité du beurre, du saindoux et de la viande rouge à cette époque.

(ii) *acide linoléique* : Le contenu en acide linoléique de l'approvisionnement en aliments au Canada a augmenté entre 1972 et 1986 en raison principalement d'une consommation apparente plus élevée de graisses végétales. Les sources alimentaires, cependant, sont demeurées relativement constantes. En 1986, les matières grasses (principalement celles d'origine végétales), la viande, la volaille et le poisson constituaient les sources principales d'acide linoléique. Dans le groupe de la viande, de la volaille et du poisson, le porc et le poulet en étaient les principales sources. D'autres aliments, comme les légumes secs et

les noix, les produits laitiers et les oeufs, fournissaient le reste de l'apport en acide linoléique.

(iii) *cholestérol* : Le contenu en cholestérol de l'approvisionnement en aliments au Canada a diminué de 10,7 p. 100 depuis 1972. Cette tendance peut être principalement attribuée au passage des sources animales aux sources végétales de matières grasses et à une chute de la consommation annuelle apparente d'oeufs. Les quatre principaux types d'aliments contribuant au contenu en cholestérol sont les oeufs; la viande, la volaille et le poisson; les produits laitiers; et les matières grasses.

Teneur en minéraux, 1972-1986

- *calcium et phosphore* — Depuis 1972, la quantité de calcium et de phosphore disponible dans les ressources alimentaires canadiennes est demeurée relativement constante, avec quelques variations d'année en année. Les produits laitiers constituent la principale source de ces minéraux. Dans le groupe des produits laitiers, les quantités disponibles de lait partiellement écrémé (2 p. 100), de fromage (fondu et une variété de fromages de spécialité), et de yaourts ont sensiblement augmenté de 1972 à 1986, alors que la disponibilité du lait entier sous forme liquide a diminué.

- *fer* — La disponibilité du fer dans les approvisionnements alimentaires canadiens a chuté de 1972 à 1986, en raison principalement d'une réduction de l'apport en abats comestibles (tels que le foie, le coeur et les rognons).

- *sodium* — Le contenu naturel de sodium dans les ressources alimentaires canadiennes a diminué entre 1972 et 1983, mais est demeuré relativement constant dans les années suivantes. Ces chiffres ne tiennent pas compte, cependant, de l'utilisation discrétionnaire du sel de table par les consommateurs et de l'utilisation du sodium dans la transformation des aliments, toutes deux d'importantes sources de sodium dans l'alimentation canadienne. En conséquence, la disponibilité réelle du sodium est beaucoup plus élevée. Les produits laitiers, la viande, la volaille, le poisson, les matières grasses fournissaient 73,3 p. 100 du sodium alimentaire en 1986. La proportion de l'apport sodique total provenant des produits laitiers a augmenté de façon importante en raison principalement de la consommation accrue de fromage, alors que la part tirée du poisson a diminué.

- *potassium* — Le contenu en potassium des approvisionnements alimentaires canadiens a très peu augmenté, (3,5 p. 100) même si des variations d'année en année peuvent être observées. Les fruits et les légumes, spécialement les pommes de terre, ont continué de fournir près de la moitié du potassium alimentaire (45,3 p. 100) en 1986. Les sources secondaires, soit les produits laitiers et la viande, la volaille et le poisson composaient 19,8 p. 100 et 15,2 p. 100 respectivement de l'apport apparent en 1986.

Teneur en vitamines, 1972-1986

- *vitamine A* — La disponibilité de la vitamine A a augmenté de 20,5 p. 100 de 1972 à 1986. Les fruits et les légumes, les produits laitiers, les matières grasses et la viande, la volaille et le poisson fournissaient plus de 95 p. 100 de la quantité totale de vitamine A disponible aux Canadiens.

  Le beurre et la margarine, qui est fortifiée de vitamine A à un niveau correspondant à celui du beurre, comprennent plus de 20 p. 100 de la vitamine A disponible, même si l'importance relative du beurre comme source de vitamine A a diminué avec le temps.

  Les légumes verts et jaunes sont la source principale de vitamine A dans la catégorie des fruits et légumes. Ils représentent plus de 60 p. 100 de l'apport total. Les tomates sont la deuxième source de vitamine A dans ce groupe d'aliments et fournissent environ 14 p. 100 du contenu alimentaire total de cet élément nutritif dans l'alimentation.

En dépit de la disponibilité généralement croissante de la viande, de la volaille et du poisson entre 1972 et 1986, la contribution de ces aliments à la disponibilité de la vitamine A a continué de chuter; en 1986, ce groupe contribuait à 11,1 p. 100 de la disponibilité comparé à 15,1 p. 100 en 1972. La tendance vers une disponibilité réduite des abats comestibles (foie, coeur, rognons, etc.) qui est une source concentrée de cette vitamine, est probablement à l'origine de cette baisse.

- *acide ascorbique* — De toutes les vitamines et de tous les minéraux considérés, l'acide ascorbique a connu l'augmentation la plus marquée de disponibilité à la population canadienne pour la période étudiée (28,3 p. 100). Cette augmentation peut être attribuée à l'essor de la disponibilité des agrumes (tout spécialement du jus d'orange congelé) pour la consommation. Ces fruits sont des sources concentrées d'acide ascorbique.

- *niacine, thiamine et riboflavine* — Entre 1972 et 1986, la quantité de niacine disponible aux Canadiens a diminué de 6 p. 100 et la quantité de thiamine a augmenté de 7 p. 100, particulièrement dans les années 1980. Le contenu en riboflavine de l'approvisionnement en aliments a diminué de 1,9 p. 100 de 1972 à 1986. Ces changements reflètent les modifications dans la disponibilité des céréales, des fruits et des légumes, et de la viande, de la volaille et du poisson, qui sont les sources principales de ces éléments nutritifs.

- *folacine* — La disponibilité de la folacine dans l'approvisionnement en aliments au Canada a varié d'année en année, augmentant de 7,6 p. 100 au cours de la période de 1972 à 1986. La proportion de l'apport de folacine obtenue des fruits et des légumes est passée de 10,6 p. 100 à 45,9 p. 100 durant la même période, devenant ainsi la source la plus importante de cet élément nutritif. Une réduction de l'apport en folacine provenant de la viande et des oeufs contrebalançait ces gains.

Sommaire

Alors que la quantité approximative de macronutriments contenue dans l'approvisionnement en aliments offert aux Canadiens est demeurée relativement constante durant la période de 1972 à 1986, les variations d'année en année des apports de macronutriments de même que des apports de vitamines et de minéraux peuvent être attribués aux changements dans le type et la quantité des aliments spécifiques demandés par les consommateurs, ainsi qu'aux changements dans la nature des aliments eux-mêmes.

Entre 1972 et 1986, la quantité de produits laitiers disponible pour la consommation au Canada a nettement augmenté alors que les consommateurs demandaient plus de fromages fondus et de spécialité, de lait partiellement écrémé (2 p. 100) et de yaourt. La disponibilité accrue de ces aliments contrebalançait, en partie, la diminution de l'apport en lipides, en graisses saturées et en cholestérol résultant du passage des sources animales aux sources végétales de matières grasses. De plus, la forte demande pour les produits laitiers explique le contenu accru en calcium, en phosphore et en vitamine A de l'approvisionnement en aliments.

Durant cette période de 15 ans, la disponibilité des viandes rouges aux consommateurs canadiens a diminué alors que celle de la volaille et du poisson a augmenté. En raison de cette tendance et de la disponibilité accrue des produits laitiers, le contenu en protéines de l'approvisionnement en aliments et l'importance des protéines comme source d'énergie a augmenté légèrement. Cependant, comme les consommateurs demandaient plus de volaille et de poisson et que les viandes rouges étaient de plus en plus maigres, l'importance relative de ce groupe d'aliments comme source de lipides, de graisses saturées et de cholestérol a diminué. On doit aussi remarquer l'importance décroissante de la viande, de la volaille et du poisson comme source de vitamine A, en raison principalement d'une réduction de la quantité d'abats comestibles (foie, rognons, coeur, etc.) disponibles pour la consommation.

Finalement, en 1986, les consommateurs canadiens demandaient plus de fruits et de légumes, surtout frais, qu'ils ne le faisaient en 1972.

En conséquence, l'importance relative de ce groupe d'aliments a augmenté comme source de glucides, d'acide ascorbique (provenant notamment du jus d'orange congelé), de vitamine A, de potassium et de folacine. Les légumes verts foncés et jaunes vifs sont devenus des sources particulièrement importantes de vitamine A et de potassium.

Valeur nutritive moyenne des achats alimentaires, 1986

Les caractéristiques saillantes du contenu en éléments nutritifs des achats alimentaires des consommateurs canadiens en 1986, par groupe d'aliments de même que par produit individuel, sont exposées sommairement dans la présente section. Les données présentées sont pour des aliments dont le gras a été enlevé et qui ont été cuits et représentent donc une évaluation plus fidèle des apports réels en éléments nutritifs que les données sur la disponibilité des aliments. Cependant, elles ne correspondent pas aux apports réels en éléments nutritifs tels que mesurés au moyen d'un rappel alimentaire et autres types d'enquête sur l'alimentation. Le tableau 6 fait état du contenu moyen en éléments nutritifs, par jour, des aliments achetés par les Canadiens, alors que le tableau 7 montre la distribution en pourcentage de ces éléments nutritifs par groupe d'aliments. Les tableaux 9 à 13 fournissent plus de détails sur les sources de lipides, de sodium, de cholestérol, de glucides et de fibres en identifiant pour chaque groupe d'aliments pertinent les aliments qui constituent les principales sources.

Teneur en macronutriments, 1986

- *énergie alimentaire* — En 1986, la valeur énergétique des aliments achetés par les Canadiens totalisait, en moyenne, 2 650 kcal (11 100 kJ) par personne, par jour. Les principales sources de cette énergie alimentaire étaient les glucides (47 p. 100), suivies des lipides (38 p. 100) et des protéines (15 p. 100).

  Les aliments consommés à l'extérieur de la maison sont devenus une source importante d'énergie dans l'alimentation. Ces aliments fournissaient environ un quart (27,3 p. 100) de l'apport total en énergie en 1986. (Cette évaluation est basée sur le pourcentage de repas mentionnés comme étant consommés à l'extérieur de la maison par les personnes interrogées dans le cadre de l'enquête.) En conséquence, la qualité nutritionnelle des aliments servis dans les établissements de restauration est digne d'attention, tout spécialement en ce qui concerne les groupes de population pour qui les repas pris à l'extérieur constituent une source principale d'éléments nutritifs.

- *glucides et fibres alimentaires* — En 1986, les aliments achetés par le Canadien moyen fournissaient 319 g de glucides par personne, par jour. Près de la moitié des apports alimentaires de glucides provenaient des produits céréaliers et des produits de boulangerie (44 p. 100), particulièrement du pain, de la farine, du riz et des pâtes. Les autres sources principales étaient les fruits et les légumes (20 p. 100, les glucides des pommes de terre en constituant le quart) et les sucreries, sucre raffiné et boissons gazeuses inclus (18 p. 100).

  Les évaluations courantes révélaient que le contenu en fibres de l'alimentation des Canadiens avait, en moyenne, très peu augmenté : 14,6 g ± 9,8 g dans l'Enquête Nutrition Canada[9] à 15 g. Les produits céréaliers et les produits de boulangerie

9 Santé et Bien-être social Canada, *Enquête nationale Nutrition Canada*, (Ottawa, 1973).

apportaient 38,5 p. 100 du total des fibres alimentaires, suivi par les fruits frais (18 p. 100), les légumes frais (23 p. 100) et les produits de remplacement de la viande tels que les légumes secs et les noix (7,5 p. 100).

- *protéines* — Les aliments achetés en 1986 par le Canadien moyen fournissaient 99 g de protéines par jour, soit plus du double de l'apport recommandé. Les deux tiers de ces protéines étaient tirées de sources animales (65 p. 100), et le reste provenait de sources végétales. Cette situation est considérablement différente de celle du début du siècle, alors que le rapport entre les sources animales et végétales de protéines dans l'alimentation des Canadiens était de 1 contre 1.[10] Des 65 p. 100 des protéines alimentaires de sources animales, la viande, la volaille et le poisson (62 p. 100) et les produits laitiers (32 p. 100) constituent les sources les plus importantes.

- *lipides* — L'apport lipidique des aliments achetés par le Canadien moyen en 1986 était de 113 g par jour. Ce niveau représente 38 p. 100 de l'apport énergétique total. Les denrées animales, soit la viande, la volaille et le poisson (23 p. 100), les produits laitiers (19 p. 100) et le beurre (8 p. 100) étaient les sources principales. L'apport lipidique des matières grasses végétales (25 p. 100) est aussi digne de mention et reflète l'importance de la margarine et des huiles utilisées pour la friture et les salades.

  Les acides gras monoinsaturés constituaient 45 p. 100 de l'apport lipidique total, suivis par les acides gras saturés (38 p. 100) et par les acides gras polyinsaturés (17 p. 100) pour un rapport de 0,38 des polyinsaturés aux saturés.

  En 1986, la ration alimentaire canadienne contenait, en moyenne, 442 mg de cholestérol dont plus de 40 p. 100 provenait avant tout des oeufs, puis de la viande, de la volaille et du poisson (29 p. 100) et des produits laitiers (18 p. 100).

Teneur en minéraux, 1986

La quantité de calcium disponible dans les aliments achetés en 1986 était de 1 185 g par jour. Les sources principales comprenaient les produits laitiers (61 p. 100) et les produits céréaliers et les produits de boulangerie (14 p. 100), en raison, dans le second cas, de la présence d'additifs à base de calcium.

La quantité de phosphore disponible pour la consommation quotidienne (1 604 mg) était voisine de l'apport de calcium. Les produits laitiers étaient les principales sources (36 p. 100) suivis des produits céréaliers et des produits de boulangerie et de la viande, de la volaille et du poisson, chacun de ces derniers groupes apportant 20 p. 100 du total.

L'alimentation canadienne quotidienne, en moyenne, comportait 17 mg de fer, se trouvant principalement dans les produits de boulangerie et les produits céréaliers enrichis (43 p. 100) et dans la viande, la volaille et le poisson (17 p. 100).

En 1986, 3 321 mg de potassium, en moyenne, étaient disponibles quotidiennement, aux Canadiens. Cet apport provenaient premièrement des produits laitiers, principalement du lait sous forme liquide, (22 p. 100), puis des légumes (19 p. 100), de la viande, de la volaille et du poisson (15 p. 100), des fruits (13,6 p. 100) et du café et du thé (7 p. 100).

Le contenu apparent quotidien de sodium dans l'alimentation a été enregistré à 3 815 mg. Les aliments apprêtés, très assaisonnés ainsi que les ingrédients et assaisonnements divers apportaient 29 p. 100 du sodium alimentaire, suivis des produits de boulangerie (21 p. 100), de la viande, de la volaille et du poisson (18,5 p. 100) et des produits laitiers (12 p. 100).

10 K.K. Carroll, «Review of clinical studies on cholesterol-lowering response of soy protein», *Nutrition Overview* (décembre 1987) 2 : 4.

Teneur en vitamines, 1986

En moyenne, les Canadiens disposaient de 1 442 E.R. de vitamine A par jour. Les légumes et les margarines fournissaient 34 p. 100 et 12,5 p. 100 respectivement de la quantité totale de vitamine A sous forme de bêta-carotène. Les plus importantes sources de provitamine A incluaient les produits laitiers (12 p. 100), le beurre (5 p. 100) et les oeufs (3,5 p. 100).

Il y avait aussi abondance d'acide ascorbique dans les fruits frais et transformés, y compris les jus de fruits enrichis de vitamine C (54 p. 100) et les légumes (31 p. 100). La moyenne totale disponible d'acide ascorbique dans l'alimentation en 1986 était de 114 mg.

Les niveaux quotidiens des apports de thiamine, de riboflavine et de niacine disponibles dans l'alimentation semblaient adéquats en raison en partie de l'enrichissement de la farine et des céréales pour le déjeuner. Les produits céréaliers et les produits de boulangerie, donc, fournissaient une bonne quantité de ces vitamines : 53,5 p. 100 des apports en thiamine, 23 p. 100 des apports en riboflavine et 26 p. 100 des apports en niacine. D'autres sources importantes de ces vitamines étaient le porc pour la thiamine (10 p. 100), les produits laitiers pour la riboflavine (39 p. 100) et la viande, la volaille et le poisson pour la niacine (38 p. 100).

L'autre vitamine B examinée, la folacine, était présente dans une vaste gamme d'aliments consommés par les Canadiens. Le Canadien moyen disposait de 243,5 mg de folacine provenant des aliments achetés, principalement des produits céréaliers et des produits de boulangerie (27 p. 100), des légumes (26 p. 100), des fruits (14 p. 100), des produits de remplacement de la viande (11 p. 100) et des produits laitiers (10 p. 100).

Sommaire

Les données susmentionnées suggèrent que l'approvisionnement en aliments au Canada est généralement adéquat et que les Canadiens, en moyenne, achètent des aliments qui satisfont aux lignes directrices actuellement proposées par les Apports nutritionnels recommandés pour les Canadiens. L'apport énergétique élevé des lipides dans l'alimentation (plus que la limite de 35 p. 100 de la ration énergétique totale, recommandée par le Comité sur l'alimentation et les maladies cardiovasculaires) semble être confirmé. On doit aussi noter que ces données représentent les aliments disponibles à la consommation pour le Canadien «moyen». En vue d'identifier les groupes à l'intérieur de la population qui pourraient courir des risques par manque ou excès dans les apports nutritionnels, des enquêtes alimentaires sont nécessaires.

Comparaison avec l'Enquête Nutrition Canada

La tableau 8 montre les niveaux des apports de certains des éléments nutritifs disponibles pour la consommation en 1972, calculés au moyen de l'AC-PEN à partir des données sur la disponibilité des aliments et les achats d'aliments et celles obtenues au cours de l'Enquête Nutrition Canada. Après comparaison, il est évident que les niveaux d'apports en éléments nutritifs calculés à partir de données sur la consommation apparente d'aliments tendent à être surévalués pour presque tous les éléments nutritifs (exception faite du calcium et de la vitamine A). Des niveaux un peu moins élevés ont été calculés pour un Canadien moyen en utilisant les données d'achat des aliments, mais ces niveaux sont quand même plus élevés que ceux obtenus dans l'Enquête Nutrition Canada. Les données d'achat des aliments, cependant, tendent à sous-évaluer les apports de protéines, de calcium, de vitamine A et d'acide ascorbique.

En conclusion, une comparaison des sources d'énergie alimentaire révèle que les données sur la disponibilité et sur l'achat des aliments tendent à sous-évaluer la part des protéines dans l'alimentation tout en surévaluant celle des lipides. Ceci peut être causé, en partie, par les différences dans la détermination des habitudes du consommateur relativement au dégraissage de la viande.

Tableau 1 :

Courbe de la disponibilité annuelle des aliments par personne,[a] 1972-1986

Aliment	1972	1974	1976	1982	1984	1985	1986
Viandes rouges[b] (kg)	77,2	76,1	81,6	72,0	70,3	71,5	71,9
Boeuf	42,9	43,6	51,4	40,4	38,3	38,8	39,5
Porc	28,6	28,1	25,1	27,8	27,9	28,5	27,9
Autres	5,7	4,4	5,1	3,7	4,2	4,3	4,4
Volaille[c] (kg)	20,2	20,3	20,3	22,6	23,7	25,1	26,2
Poulet	13,9	13,9	14,6	17,2	18,4	19,7	20,5
Poisson (kg)	7,4	7,3	8,2	6,9	7,4	7,2	7,6
Oeufs (kg)	14,0	13,3	13,0	12,8	12,2	12,0	11,8
Produits laitiers							
Laits de consommation (l)	94,6	96,9	95,8	99,7	98,4	97,3	97,3
Lait entier	54,8	50,9	45,4	38,0	34,0	31,9	30,2
Lait partiellement écrémé	36,1	42,0	46,8	58,2	60,6	61,0	62,8
Lait écrémé	3,6	3,9	3,6	3,5	3,8	4,3	4,8
Fromage (kg)	5,9	7,0	7,0	8,6	8,4	9,1	9,8
Cheddar	2,1	2,1	1,6	2,1	2,2	2,5	2,7
Fondu	2,4	2,6	2,7	3,0	2,8	2,8	2,7
De spécialité	1,4	2,3	2,7	3,5	3,4	3,8	4,4
Poudre de lait écrémé[d] (kg)	2,2	2,6	2,8	2,5	2,5	1,8	1,8
Lait en conserve (l)	5,5	5,0	4,3	4,3	2,7	3,6	2,8
Yaourt (l)	0,6	0,6	0,9	1,7	2,1	2,4	2,8
Crème glacée (l)	12,7	12,4	12,2	12,3	12,0	12,2	12,4
Matières grasses (kg)	21,6	22,0	22,5	22,7	22,8	23,5	23,5
Animales	6,6	5,9	5,1	4,3	4,3	4,0	4,0
Végétales	15,0	16,1	17,4	18,4	18,5	19,5	19,5
Céréales (kg)	68,4	68,1	70,9	69,8	69,0	72,4	72,5
Farine de blé	58,1	58,1	61,4	57,5	56,8	60,5	59,6
Riz	2,8	2,3	2,6	3,8	3,9	4,0	4,5
Sucres et sirops (kg)	45,8	42,3	43,1	39,1	41,2	42,4	42,6
Sucre	44,8	41,3	42,1	38,0	41,0	42,2	42,6
Légumes secs et noix (kg)	4,0	4,8	4,3	4,1	—	6,2	7,6
Fruits et légumes[e] (kg)	234,1	243,0	248,9	262,0	264,0	248,4	271,0

Tableau 1 *(suite)*

Aliment	1972	1974	1976	1982	1984	1985	1986
Fruits	108,7	118,1	122,7	124,9	134,2	118,2	122,2
Frais	54,3	60,0	64,6	60,0	62,9	60,2	62,7
En conserve	16,9	17,9	10,9	17,6	20,1	19,6	19,3
Congelés	1,5	1,3	1,2	0,8	1,0	1,2	0,9
Jus	25,5	29,3	35,0	46,1	49,6	36,6	38,8
Autres	10,5	9,7	11,0	0,4	0,6	0,6	0,5
Légumes	125,4	124,9	126,2	137,1	129,8	130,3	148,8
Frais	109,1	107,5	114,2	120,0	115,3	121,6	138,1
En conserve	12,1	12,6	8,4	10,8	8,3	2,7	4,0
Congelés	4,2	4,8	3,7	6,3	6,2	6,0	6,8
Boissons							
Non alcoolisées							
Thé[f] (kg)	1,1	1,3	1,1	0,9	0,9	0,5	—
Café[g] (kg)	4,1	4,3	4,4	4,4	4,4	4,5	4,4
Cacao[g] (kg)	1,7	1,5	1,4	1,3	0,9	1,0	—
Boissons gazeuses (l)	—	62,2	63,8	67,9	73,8	77,8	83,9
Alcoolisées (l)	93,5	99,5	99,7	100,4	97,7	94,2	96,5
Ale, bière, stout et porter	81,7	85,8	85,0	83,4	82,0	78,0	80,1
Eaux-de-vie	6,5	7,8	8,1	7,6	6,7	6,6	6,4
Vins	5,3	5,9	6,6	9,4	8,9	9,7	10,1

a Poids au détail
b Poids des carcasses refroidies habillées
c Poids — aliment éviscéré
d Les données comprennent le lait écrémé en poudre régulier et à préparation rapide
e Équivalent du frais
f Équivalent des feuilles de thé
g Équivalent du grain vert
— aucune donnée pertinente

Source : Statistique Canada, *Consommation apparente des aliments par personne au Canada*, n[os] de catalogue : 32-229, 32-230. Publication annuelle.

Tableau 2 :

Courbe des quantités d'aliments achetés annuellement par personne[a], 1974 et 1986

Aliment	1974	1986
Viandes, poisson, volaille et oeufs		
Viandes rouges (kg)	53,0	50,0
Boeuf	33,9	31,1
Porc	16,0	15,1
Autres	3,1	3,8
Volaille (kg)	14,4	18,3
Poulet	9,8	15,7
Poisson (kg)	4,1	6,6
Oeufs (kg)	12,5	11,2
Produits laitiers		
Fromage (kg)	5,8	7,4
Cheddar	1,5	2,3
Fondu	1,7	2,6
De spécialité	2,6	2,6
Laits de consommation (L)	86,2	102,6
Lait entier	45,5	29,4
Lait partiellement écrémé	37,1	66,7
Lait écrémé	3,6	6,5
Poudre de lait écrémé (kg)	0,8	0,2
Yaourt (L)	1,0	3,4
Lait en conserve (L)	3,2	1,2
Crème glacée (L)	6,1	8,0
Matières grasses (kg)	12,7	10,9
Animales	4,9	3,4
Végétales	7,8	7,5
Produits de boulangerie (kg)	52,9	42,4
Produits céréaliers (kg)	18,8	23,0
Sucreries (kg)	13,1	11,0
Sucre	11,1	6,9
Légumes secs et noix (kg)	4,1	3,5

Tableau 2 *(suite)*

Aliment	1974	1986
Fruits (kg)		
Frais	42,5	53,8
En conserve	5,1	4,3
Congelés	0,3	0,1
Jus	15,7	38,1
Autres	0,9	1,0
Légumes (kg)		
Frais	64,9	73,0
En conserve	11,5	13,8
Congelés	3,3	4,3
Boissons non alcoolisées		
Thé (kg)	0,9	0,9
Café (kg)	1,9	2,0
Autres (y compris les boissons gazeuses) (L)	39,3	48,2

[a] Poids au détail

Sources : Statistique Canada, *Urban Family Food Expenditures, 1974*, n° de catalogue : 62-542, Ottawa, juin 1977; et Statistique Canada, *Dépenses alimentaires des familles au Canada*, 1986, n° de catalogue : 62-554, janvier 1989.

Tableau 3 :

Consommation moyenne d'aliments au Canada, par jour et par année[a]

Groupe alimentaire	g/jour	kg/année
Produits laitiers	439	160,2
Viandes, poisson, volaille et oeufs	157	57,3
Produits céréaliers (y compris les céréales pour le déjeuner)	259	94,5
Fruits et produits à base de fruits	237	86,5
Légumes (à l'exception des pommes de terre)	110	40,2
Pommes de terre	117	42,7
Matières grasses	23	8,4
Légumes secs et noix	12	4,4
Aliments à haute teneur en sucre	50	18,3
Boissons gazeuses	125	45,6
Plats combinés et soupes	115	42,0

Tableau 3 *(suite)*

[a] Les quantités ont été obtenues en divisant les ingestas déclarés pour les différents groupes d'âge des deux sexes par le nombre correspondant à l'échantillon total de population étudié par Nutrition Canada.

Source : Santé et Bien-être social Canada, *Enquête Nutrition Canada*, Ottawa, 1972.

Tableau 4 :

Valeur nutritive des ressources alimentaires disponibles pour consommation au Canada par personne et par jour, 1972-1986

Élément nutritif (unité)	1972	1974	1976	1982	1984	1985	1986[P]
Énergie alimentaire (kcal)	3 230	3 190	3 235	2 925	2 925	3 000	3 020
(kJ)	13 510	13 350	13 540	12 240	12 240	12 550	12 640
Glucides (g)	385	370	376	355	356	365	371
Fibres (g)	17,2	18,0	17,0	17,5	16,3	16,7	17,1
Protéines (g)	89	90	92	92	90	92	91
Lipides (g)	153	154	156	130	131	134	134
Graisses saturées (g)	55,5	54,9	54,5	42,3	41,7	42,4	42,4
Graisses monoinsaturées (g)	69,4	70,6	72,0	63,0	63,0	64,4	64,7
Graisses polyinsaturées (g)	15,1	15,7	16,4	15,0	15.8	16,7	17,0
Acide linoléique (g)	13,4	14,0	14,5	13,0	13,7	14,3	14,6
Cholestérol (mg)	457	443	440	427	417	420	408
Calcium (mg)	829	874	864	886	863	862	861
Phosphore (mg)	1 391	1 424	1 423	1 455	1 413	1 433	1 419
Fer (mg)	16,6	16,3	16,3	14,5	13,9	14,5	14,4
Sodium (mg)	1 232	1 256	1 244	1 215	1 155	1 109	1 113
Potassium (mg)	3 356	3 430	3 437	3 427	3 311	3 353	3 474
Vitamine A (E.R.)	1 195	1 261	1 304	1 360	1 343	1 372	1 440
Acide ascorbique (mg)	99	102	112	118	119	117	127
Thiamine (mg)	2,27	2,28	2,29	2,37	2,32	2,40	2,43
Riboflavine (mg)	2,13	2,17	2,20	2,09	2,06	2,09	2,09
Niacine (E.N.)	43,2	43,5	44,7	39,6	39,1	40,4	40,6
Acide folique (mcg)	223	233	229	231	227	231	240

[P] données préliminaires

Source : Agriculture Canada — Programme d'évaluation des éléments nutritifs (AC-PEN), à l'aide des données fournies dans le document de Statistique Canada intitulé *Consommation apparente des aliments par personne au Canada* et de celles figurant dans le fichier canadien sur les éléments nutritifs de Santé et Bien-être social Canada, 1988.

Tableau 5a :
Apport nutritif, en pourcentage, des principaux groupes alimentaires

	Énergie alimentaire	Glucides	Protéines	Lipides	Calcium	Phosphore	Fer	Sodium
1972								
Céréales	21,1	37,2	21,4	1,4	4,3	14,9	36,7	8,1
Sucres et sirops	16,1	34,9	0,0	0,0	0,9	0,2	4,2	0,9
Légumes secs et noix	2,4	1,6	4,0	3,2	2,1	4,5	4,8	3,0
Matières grasses	17,3	0,0	0,3	41,3	0,9	0,5	0,2	20,8
Fruits[b]	4,1	8,7	1,7	0,4	3,6	2,4	4,7	9,0
Légumes[c]	5,0	9,5	5,7	0,2	4,5	8,4	11,7	8,2
Viande, volaille et poisson	21,1	0,0	38,9	38,7	2,8	24,9	27,4	14,4
Oeufs	1,7	0,1	4,7	2,5	2,3	4,4	4,4	3,8
Produits laitiers	10,3	6,8	20,7	11,4	75,2	36,4	2,0	31,6
Boissons	0,4	0,9	0,9	0,2	1,5	3,2	3,8	0,2
1986								
Céréales	23,5	40,7	21,1	1,7	4,2	15,4	45,0	10,0
Sucres et sirops	14,9	31,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,9	0,1
Légumes secs et noix	2,8	1,2	3,9	4,9	1,6	3,7	3,5	0,2
Matières grasses	17,3	0,0	0,3	44,0	0,8	0,4	0,2	22,2
Fruits[b]	3,7	7,4	1,7	0,5	3,3	2,6	5,8	5,0
Légumes[c]	5,9	11,0	6,2	0,3	5,5	8,1	13,4	6,8
Viande, volaille et poisson	17,6	0,0	39,2	31,3	20,0	23,5	20,1	11,0
Oeufs	1,5	0,1	3,8	2,4	1,9	3,6	4,3	3,6
Produits laitiers	12,1	7,3	22,7	14,7	79,3	38,7	2,7	40,5
Boissons	0,2	0,5	0,1	0,3	0,9	1,4	2,0	0,3

[a] Les chiffres ayant été arrondis, il est possible que les totaux n'arrivent pas à 100 %.

[b] Comprend les tomates

[c] Comprend les champignons et les pommes de terre

Sources : Agriculture Canada - Programme d'évaluation des éléments nutritifs (AC - PEN), à partir des données fournies dans le document de Statistique Canada intitulé *Consommation apparente des aliments par personne au Canada*, et de celles figurant au fichier canadien sur les éléments nutritifs de Santé et Bien-être social Canada, 1988.

Tableau 5b :
Apport nutritif, en pourcentage, des principaux groupes alimentaires

	Potassium	Vitamine A	Vitamine C	Thiamine	Riboflavine	Niacine	Acide folique
1972							
Céréales	6,5	0,6	0,0	52,7	28,1	28,6	21,5
Sucres et sirops	0,2	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0	0,0
Légumes secs et noix	4,0	0,1	0,4	4,0	1,5	4,4	8,1
Matières grasses	0,3	20,9	0,0	0,1	0,5	0,2	0,3
Fruits[b]	12,3	6,2	43,2	4,4	4,0	2,7	11,6
Légumes[c]	32,9	30,4	49,1	9,9	5,2	9,6	29,0
Viande, volaille et poisson	16,1	15,1	1,0	20,7	16,9	37,7	9,0
Oeufs	1,3	4,5	0,0	1,3	4,8	2,6	10,0
Produits laitiers	20,6	22,0	5,9	7,3	36,3	10,7	10,2
Boissons	5,4	0,0	0,0	0,2	1,2	3,2	0,0
1986							
Céréales	6,7	0,5	0,0	51,9	29,4	31,8	21,5
Sucres et sirops	0,1	0,0	0,0	0,0	1,1	0,0	0,0
Légumes secs et noix	2,8	0,4	0,3	3,1	1,4	4,7	6,1
Matières grasses	0,3	19,0	0,0	0,1	0,5	0,2	0,2
Fruits[b]	14,1	5,7	49,8	5,3	4,6	3,0	14,3
Légumes[c]	31,2	38,0	44,4	9,1	5,8	9,9	31,6
Viande, volaille et poisson	15,2	11,1	1,0	20,9	13,4	29,6	6,0
Oeufs	1,1	3,1	0,0	1,0	4,1	2,3	7,8
Produits laitiers	19,8	21,7	3,8	6,7	37,8	12,6	10,1
Boissons	4,0	0,0	0,0	0,0	0,5	3,1	0,0

[a] Les chiffres ayant été arrondis, il est possible que les totaux n'arrivent pas à 100 %.

[b] Comprend les tomates

[c] Comprend les champignons et les pommes de terre

Sources : Agriculture Canada - Programme d'évaluation des éléments nutritifs (AC - PEN), à partir des données fournies dans le document de Statistique Canada intitulé *Consommation apparente des aliments par personne au Canada*, et de celles figurant au fichier canadien sur les éléments nutritifs de Santé et Bien-être social Canada, 1988.

Tableau 6a : Apport nutritif des principaux groupes d'aliments achetés par le Canadien moyen, 1986

Groupe alimentaire	Énergie alimentaire (kcal/kJ)	Fibres (g)	Protéines (g)	Lipides (g)	Graisses saturées (g)	Graisses monoins. (g)	Graisses polyins. (g)	Acide linoléique (g)	Cholestérol (mg)
Boeuf	136,13 569,57	0,00	14,07	8,39	3,33	3,74	0,31	0,23	38,67
Porc	71,28 298,24	0,00	6,54	4,70	1,63	2,17	0,55	0,44	17,72
Autres viandes	98,50 412,12	0,00	5,44	7,94	2,94	3,70	0,77	0,68	29,91
Volaille	77,94 326,10	0,00	10,22	3,81	1,06	1,42	0,84	0,71	32,07
Poisson	25,24 105,60	0,00	3,64	0,99	0,23	0,20	0,09	0,09	11,57
Lait de consommation	192,59 805,80	0,00	12,28	8,18	5,09	2,36	0,30	0,18	32,82
Autres produits laitiers	189,90 794,54	0,00	8,95	12,94	8,12	3,72	0,32	0,25	44,48
Succédanés de viande	120,89 505,80	1,13	7,09	8,87	1,88	4,00	2,07	1,94	179,08
Produits de boulangerie	483,81 2024,26	4,03	12,93	10,28	2,62	4,97	2,15	2,15	25,09
Produits céréaliers	262,18 1096,96	1,77	6,89	0,93	0,00	0,02	0,02	0,02	0,00
Fruits frais	82,32 344,43	2,73	0,93	0,54	0,10	0,09	0,11	0,09	0,00
Fruits transformés	63,39 265,22	0,42	0,48	0,12	0,01	0,01	0,02	0,02	0,00
Légumes frais	94,64 395,97	3,43	2,82	0,38	0,06	0,03	0,16	0,11	0,00
Légumes transformés	31,48 131,71	1,48	1,06	0,71	0,29	0,25	0,10	0,09	0,00
Ingrédients divers	35,44 148,28	0,03	0,80	0,59	0,06	0,16	0,12	0,11	0,00
Sucreries	256,74 1074,20	0,03	1,48	3,34	0,94	1,76	0,43	0,41	0,76
Café et thé	9,13 38,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Matières grasses	333,26 1394,36	0,00	0,33	36,84	10,01	17,67	7,78	6,35	26,79
Aliments apprêtés	87,92 367,86	0,00	2,64	3,31	0,92	0,88	1,27	1,25	2,69
Total	**2652,78** 11099,23	**15,05**	**98,59**	**112,86**	**39,29**	**47,15**	**17,41**	**15,12**	**441,65**

Sources : Agriculture Canada — Programme d'évaluation des éléments nutritifs (AC-PEN), à l'aide des données publiées par Statistique Canada dans le document intitulé *Dépenses alimentaires des familles au Canada*, 1986, et des données du *Fichier canadien sur les éléments nutritifs* de Santé et Bien-être social Canada, 1988.

Tableau 6b : Apport nutritif des principaux groupes d'aliments achetés par le Canadien moyen, 1986

Groupe alimentaire	Glucides (g)	Calcium (mg)	Fer (mg)	Phosphore (mg)	Potassium (mg)	Sodium (E.R.)	Vit. A (mg	Vit. C (mg)
Boeuf	0,14	6,34	1,24	94,93	175,93	92,66	0,00	1,46
Porc	0,21	5,88	0,29	67,34	102,03	219,29	0,24	2,57
Autres viandes	0,89	3,41	0,65	46,56	80,07	296,14	173,25	1,04
Volaille	0,00	5,83	0,48	69,38	86,78	29,96	10,34	0,00
Poisson	0,16	11,20	0,22	43,10	57,43	67,27	6,82	0,14
Lait de consommation	17,61	447,69	0,18	351,18	570,43	183,92	184,25	3,50
Autres produits laitiers	9,75	261,53	0,20	221,73	152,66	291,11	127,62	1,06
Succédanés de viande	4,04	29,89	1,11	109,96	135,49	74,62	51,71	0,13
Produits de boulangerie	84,71	124,88	4,53	197,63	198,12	815,60	13,97	0,04
Produits céréaliers	55,74	35,66	2,92	123,56	110,93	173,33	0,04	0,00
Fruits frais	20,67	19,68	0,27	18,74	279,83	1,13	28,60	27,21
Fruits transformés	15,86	11,00	0,35	14,27	170,44	3,77	13,25	33,86
Légumes frais	21,50	46,12	1,09	71,08	510,01	31,53	459,54	27,10
Légumes transformés	5,87	9,44	0,46	22,91	123,15	121,77	28,91	7,83
Ingédients divers	7,68	51,97	1,41	23,26	80,56	739,81	18,02	2,37
Sucreries	57,67	37,62	0,59	47,53	89,93	21,66	2,77	2,34
Café et thé	2,47	12,58	0,39	26,92	229,70	5,06	0,00	0,00
Matières grasses	1,50	8,17	0,03	8,12	11,82	294,13	255,28	0,02
Aliments apprêtés	12,38	29,19	0,79	45,54	155,44	352,52	67,94	3,27
Total	**318,85**	**1158,08**	**17,20**	**1603,74**	**3320,75**	**3815,28**	**1442,55**	**113,94**

Sources : Agriculture Canada — Programme d'évaluation des éléments nutritifs (AC-PEN), à l'aide des données publiées par Statistique Canada dans le document intitulé *Dépenses alimentaires des familles au Canada*, 1986, et des données du *Fichier canadien sur les éléments nutritifs* de Santé et Bien-être social Canada, 1988.

Tableau 6c : Apport nutritif des principaux groupes d'aliments achetés par le Canadien moyen, 1986

Groupe alimentaire	Thiamine (mg)	Riboflavine (mg)	Niacine (E.N.)	Acide folique (mcg)
Boeuf	0,03	0,11	5,13	4,57
Porc	0,19	0,07	2,80	1,21
Autres viandes	0,09	0,12	2,36	3,82
Volaille	0,02	0,06	5,01	2,09
Poisson	0,00	0,01	1,47	2,74
Lait de consommation	0,14	0,59	3,19	18,77
Autres produits laitiers	0,02	0,22	2,06	6,42
Succédanés de viande	0,05	0,10	2,78	27,22
Produits de boulangerie	0,56	0,38	7,59	46,50
Produits céréaliers	0,44	0,11	3,82	19,44
Fruits frais	0,05	0,05	0,60	19,25
Fruits transformés	0,04	0,01	0,33	14,74
Légumes frais	0,13	0,08	2,24	47,82
Légumes transformés	0,03	0,02	0,71	15,01
Ingédients divers	0,00	0,01	0,31	1,17
Sucreries	0,01	0,07	0,58	4,55
Café et thé	0,00	0,01	2,15	0,00
Matières grasses	0,00	0,00	0,08	1,10
Aliments apprêtés	0,07	0,08	1,40	7,09
Total	**1,87**	**2,10**	**44,61**	**243,51**

Sources : Agriculture Canada — Programme d'évaluation des éléments nutritifs (AC-PEN), à l'aide des données publiées par Statistique Canada dans le document intitulé *Dépenses alimentaires des familles au Canada, 1986*, et des données du *Fichier canadien sur les éléments nutritifs* de Santé et Bien-être social Canada, 1988.

Tableau 7a : Apport nutritif, en pourcentage, des principaux groupes d'aliments achetés par le Canadien moyen, 1986

Groupe alimentaire	Énergie alimentaire	Fibres	Protéines	Lipides	Graisses saturées	Graisses monoin.	Graisses polyins.	Acide linoléique	Cholestérol
Boeuf	5,13	0,00	14,27	7,43	8,48	7,93	1,78	1,52	8,76
Porc	2,69	0,00	6,63	4,16	4,15	4,60	3,16	2,91	4,01
Autres viandes	3,71	0,00	5,52	7,04	7,48	7,85	4,42	4,50	6,77
Volaille	2,94	0,00	10,37	3,38	2,70	3,01	4,82	4,70	7,26
Poisson	0,95	0,00	3,69	0,88	0,59	0,42	0,52	0,60	2,62
Lait de consommation	7,26	0,00	12,46	7,25	12,95	5,01	1,72	1,19	7,43
Autres produits laitiers	7,16	0,00	9,08	11,47	20,67	7,89	1,84	1,65	10,07
Succédanés de viande	4,56	7,51	7,19	7,86	4,78	8,48	11,89	12,83	40,55
Produits de boulangerie	18,24	26,78	13,11	9,11	6,67	10,54	12,35	14,22	5,68
Produits céréaliers	9,88	11,76	6,99	0,82	0,00	0,04	0,11	0,13	0,00
Fruits frais	3,10	18,14	0,94	0,48	0,25	0,19	0,63	0,60	0,00
Fruits transformés	2,39	2,79	0,49	0,11	0,03	0,02	0,11	0,13	0,00
Légumes frais	3,57	22,79	2,86	0,34	0,15	0,06	0,92	0,73	0,00
Légumes transformés	1,19	9,83	1,08	0,63	0,74	0,53	0,57	0,60	0,00
Ingrédients divers	1,34	0,20	0,81	0,52	0,15	0,34	0,69	0,73	0,00
Sucreries	9,68	0,20	1,50	2,96	2,39	3,73	2,47	2,71	0,17
Café et thé	0,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Matières grasses	12,56	0,00	0,33	32,64	25,48	37,48	44,69	42,00	6,07
Aliments apprêtés	3,31	0,00	2,68	2,93	2,34	1,87	7,29	8,27	0,61
Total	**100,0**	**100,0**	**100,0**	**100,0**	**100,0**	**100,0**	**100,0**	**100,0**	**100,0**

Sources : Agriculture Canada — Programme d'évaluation des éléments nutritifs (AC-PEN), à l'aide des données publiées par Statistique Canada dans le document intitulé *Dépenses alimentaires des familles au Canada*, 1986, et des données du *Fichier canadien sur les éléments nutritifs* de Santé et Bien-être social Canada, 1988.

Tableau 7b : Apport nutritif, en pourcentage, des principaux groupes d'aliments achetés par le Canadien moyen, 1986

Groupe alimentaire	Glucides	Calcium	Fer	Phosphore	Potassium	Sodium	Vit. A	Vit. C
Boeuf	0,04	0,55	7,21	5,92	5,30	2,43	0,00	1,28
Porc	0,07	0,51	1,69	4,20	3,07	5,75	0,02	2,26
Autres viandes	0,28	0,29	3,78	2,90	2,41	7,76	12,01	0,91
Volaille	0,00	0,50	2,79	4,33	2,61	0,79	0,72	0,00
Poisson	0,05	0,97	1,28	2,69	1,73	1,76	0,47	0,12
Lait de consommation	5,52	38,66	1,05	21,90	17,18	4,82	12,77	3,07
Autres produits laitiers	3,06	22,58	1,16	13,83	4,60	7,63	8,85	0,93
Succédanés de viande	1,27	2,58	6,45	6,86	4,08	1,96	3,58	0,11
Produits de boulangerie	26,57	10,78	26,34	12,32	5,97	21,38	0,97	0,04
Produits céréaliers	17,48	3,08	16,98	7,70	3,34	4,54	0,00	0,00
Fruits frais	6,48	1,70	1,57	1,17	8,43	0,03	1,98	23,88
Fruits transformés	4,97	0,95	2,03	0,89	5,13	0,10	0,92	29,72
Légumes frais	6,74	3,98	6,34	4,43	15,36	0,83	31,86	23,78
Légumes transformés	1,84	0,82	2,67	1,43	3,71	3,19	2,00	6,87
Ingrédients divers	2,41	4,49	8,20	1,45	2,43	19,39	1,25	2,08
Sucreries	18,09	3,25	3,43	2,96	2,71	0,57	0,19	2,05
Café et thé	0,77	1,09	2,27	1,68	6,92	0,13	0,00	0,00
Matières grasses	0,47	0,71	0,17	0,51	0,36	7,71	17,70	0,02
Aliments apprêtés	3,88	2,52	4,59	2,84	4,68	9,24	4,71	2,87
Total	**100,00**	**100,00**	**100,00**	**100,00**	**100,00**	**100,00**	**100,00**	**100,00**

Sources : Agriculture Canada — Programme d'évaluation des éléments nutritifs (AC-PEN), à l'aide des données publiées par Statistique Canada dans le document intitulé *Dépenses alimentaires des familles au Canada*, 1986, et des données du *Fichier canadien sur les éléments nutritifs* de Santé et Bien-être social Canada, 1988.

Tableau 7c : Apport nutritif, en pourcentage, des principaux groupes d'aliments achetés par le Canadien moyen, 1986

Groupe alimentaire	Thiamine	Riboflavine	Niacine	Acide folique
Boeuf	1,60	5,24	11,50	1,88
Porc	10,16	3,33	6,28	0,50
Autres viandes	4,81	5,71	5,29	1,57
Volaille	1,07	2,86	11,23	0,86
Poisson	0,00	0,48	3,30	1,13
Lait de consommation	7,49	28,10	7,15	7,71
Autres produits laitiers	1,07	10,48	4,62	2,64
Succédanés de viande	2,67	4,76	6,23	11,18
Produits de boulangerie	29,95	18,10	17,01	19,10
Produits céréaliers	23,53	5,24	8,56	7,96
Fruits frais	2,67	2,38	1,34	7,91
Fruits transformés	2,14	0,48	0,74	6,05
Légumes frais	6,95	3,81	5,02	19,64
Légumes transformés	0,60	0,95	1,59	6,16
Ingrédients divers	0,00	0,48	0,69	0,48
Sucreries	0,53	3,33	1,30	1,87
Café et thé	0,00	0,48	4,82	0,00
Matières grasses	0,00	0,00	0,18	0,45
Aliments apprêtés	3,74	3,81	3,14	2,91
Total	**100,00**	**100,00**	**100,00**	**100,00**

Sources : Agriculture Canada — Programme d'évaluation des éléments nutritifs (AC-PEN), à l'aide des données publiées par Statistique Canada dans le document intitulé *Dépenses alimentaires des familles au Canada*, 1986, et des données du *Fichier canadien sur les éléments nutritifs* de Santé et Bien-être social Canada, 1988.

Tableau 8 :

Comparaison des apports quotidiens d'éléments nutritifs par personne, déterminés selon la disponibilité des aliments, les achats alimentaires, et les données de l'Enquête Nutrition Canada

Élément nutritif	Données sur la disponibilité des aliments[a] (1972)	Données sur les aliments achetés[b] (1974)	Données de l'Enquête Nutrition Canada[c] (1972)
Énergie alimentaire (kcal)	3 230	2 523	2 353
(kJ)	13 519	10 556	9 845
Glucides (g)	385 (47,0 %)[d]	279 (44,0 %)	268 (46,0 %)
Protéines (g)	89 (11,0 %)	81 (12,5 %)	83 (14,0 %)
Lipides (g)	153 (42,0 %)	123 (43,5 %)	103 (40,0 %)
Calcium (mg)	829	899	930
Fer (mg)	16,6	15,0	14,0
Vitamine A (E.R.)	1 195	1 182	1 213
Acide ascorbique (mg)	99	94	98
Thiamine (mg)	2,3	1,5	1,2
Riboflavine (mg)	2,1	2,0	2,0
Niacine (E.N.)	43,2	34,0	32,0
Acide folique (mcg)	223	194	166

a À partir des données de *Consommation apparente des aliments par personne au Canada*, 1972. Les données sur la consommation d'éléments nutritifs proviennent d'AC-PEN.

b À partir des données de *Dépenses alimentaires des familles au Canada*, 1974. Les données sur la consommation d'éléments nutritifs proviennent d'AC-PEN et ont été modifiées pour tenir compte des repas à l'extérieur.

c Santé et Bien-être social Canada, *Enquête Nutrition Canada*, Ottawa, 1972.

d Les chiffres entre parenthèses représentent, en pourcentage, la contribution à la ration énergétique.

Tableau 9 :

Sources de lipides dans l'alimentation du Canadien moyen, 1986

Groupe alimentaire	%	Principaux aliments	%
Total	100,0		
Boeuf	7,4	boeuf haché saucisses fumées	3,9 1,5
Porc	4,1	bacon	1,1
Autres viandes	7,0	saucisse	4,6
Volaille	3,3	poulet	3,0
Poisson	0,8	—	—
Produits laitiers	18,6	lait à faible teneur en gras fromage crème glacée	4,0 6,8 2,5
Succédanés de viande	7,8	oeufs beurre d'arachides	3,2 2,5
Produits de boulangerie	9,1	pain	2,5
Produits céréaliers	0,8	—	—
Fruits frais	0,4	—	—
Fruits transformés	0,1	—	—
Légumes frais	0,3	—	—
Légumes transformés	0,6	pommes de terre frites	0,5
Ingrédients divers	0,5	—	—
Sucre et sucreries	2,9	pâte d'amandes	1,7
Café et thé	0,0	—	—
Matières grasses	32,6	beurre huile margarine	7,9 7,8 11,9
Aliments apprêtés	2,9	croustilles	1,7

— aucune donnée pertinente

Source : AC-PEN, à partir des données fournies dans le document de Statistique Canada intitulé *Dépenses alimentaires des familles au Canada*, 1986.

Tableau 10 :

Sources de sodium dans l'alimentation du Canadien moyen, 1986

Groupe alimentaire	%	Principaux aliments	%
Total	100,0		
Boeuf	2,4	saucisses fumées	1,5
Porc	5,7	jambon en tranches	1,8
Autres viandes	7,7	saucisse	5,3
Volaille	0,7	poulet	0,7
Poisson	1,7	poisson fumé	0,7
Produits laitiers	12,4	lait à faible teneur en gras	3,1
		fromage	5,9
Succédanés de viande	1,9	oeufs	1,1
Produits de boulangerie	21,3	pain	11,7
Produits céréaliers	4,5	céréales pour le déjeuner	1,9
Fruits frais	0,0	—	—
Fruits transformés	0,0	—	—
Légumes frais	0,8	—	—
Légumes transformés	3,1	jus de tomates	0,7
Ingrédients divers	19,3	assaisonnements	12,4
Sucre et sucreries	0,5	—	—
Café et thé	0,1	—	—
Matières grasses	7,7	beurre	2,1
		margarine	4,4
Aliments apprêtés	9,2	soupe	6,5

— aucune donnée pertinente

Source : AC-PEN, à partir des données fournies dans le document de Statistique Canada intitulé *Dépenses alimentaires des familles au Canada*, 1986.

Tableau 11 :

Sources de cholestérol dans l'alimentation du Canadien moyen, 1986

Groupe alimentaire	%	Principaux aliments	%
Total	100,0		
Boeuf	8,7	boeuf haché	4,1
Porc	4,0	longe de porc	0,9
Autres viandes	6,7	foie	1,3
		saucisse	2,4
Volaille	7,2	poulet	6,4
Poisson	2,6	poisson de mer	0,4
		crevettes en conserve	0,3
Produits laitiers	17,4	lait à faible teneur en gras	4,0
		crème glacée	2,8
		fromage	5,3
Succédanés de viande	40,5	oeufs	40,5
Produits de boulangerie	5,6	muffins	2,8
Produits céréaliers	0,0	—	—
Fruits frais	0,0	—	—
Fruits transformés	0,0	—	—
Légumes frais	0,0	—	—
Légumes transformés	0,0	—	—
Ingrédients divers	0,0	—	—
Sucre et sucreries	0,1	—	—
Café et thé	0,0	—	—
Matières grasses	6,0	beurre	5,5
Aliments apprêtés	0,6	—	—

— aucune donnée pertinente

Source : AC-PEN, à partir des données fournies dans le document de Statistique Canada intitulé *Dépenses alimentaires des familles au Canada*, 1986.

Tableau 12 :

Sources de glucides dans l'alimentation du Canadien moyen, 1986

Groupe alimentaire	%	Principaux aliments	%
Total	100,0		
Boeuf	0,0	—	—
Porc	0,0	—	—
Autres viandes	0,2	—	—
Volaille	0,0	—	—
Poisson	0,0	—	—
Produits laitiers	8,5	lait à faible teneur en gras	3,6
		crème glacée	2,1
Succédanés de viande	1,2	—	—
Produits de boulangerie	26,5	pain	13,9
Produits céréaliers	17,4	farine	5,1
Fruits frais	6,4	bananes	1,9
Fruits transformés	4,9	jus de pommes en conserve	1,2
Légumes frais	6,7	pommes de terre	4,2
Légumes transformés	1,8	pommes de terre frites congelées	0,7
Ingrédients divers	2,4	assaisonnements	0,5
Sucre et sucreries	18,0	sucre	7,5
		boissons gazeuses	4,0
Café et thé	0,7	—	—
Matières grasses	0,4	—	—
Aliments apprêtés	3,8	croustilles	0,8

— aucune donnée pertinente

Source : AC-PEN, à partir des données fournies dans le document de Statistique Canada intitulé *Dépenses alimentaires des familles au Canada*, 1986.

Tableau 13 :

Sources de fibres dans l'alimentation du Canadien moyen, 1986

Groupe alimentaire	%	Principaux aliments	%
Total	100,0		
Boeuf	0,0	—	—
Porc	0,0	—	—
Autres viandes	0,0	—	—
Volaille	0,0	—	—
Poisson	0,0	—	—
Produits laitiers	0,0	—	—
Succédanés de viande	7,5	haricots secs beurre d'arachides	2,0 2,7
Produits de boulangerie	26,7	pain	15,8
Produits céréaliers	11,7	farine	4,6
Fruits frais	18,1	bananes	5,9
Fruits transformés	2,8	fruits séchés	1,6
Légumes frais	22,7	pommes de terre	4,4
Légumes transformés	9,8	légumes congelés	3,8
Ingrédients divers	0,2	—	—
Sucre et sucreries	0,2	—	—
Café et thé	0,0	—	—
Matières grasses	0,0	—	—
Aliments apprêtés	0,0	—	—

— aucune donnée pertinente

Source : AC-PEN à l'aide des données de l'ouvrage de Statistique Canada intitulé *Dépenses alimentaires des familles au Canada*, 1986.

Annexe III
Sources d'éléments nutritifs dans l'alimentation des Canadiens, 1971-1972

Introduction

Avant d'évaluer la relation entre les habitudes alimentaires des Canadiens et leur apport en éléments nutritifs, il faut déterminer les principales sources d'éléments nutritifs dans leur alimentation. Ces données sont également nécessaires dans le but de modifier les habitudes alimentaires en fonction des Recommandations sur la nutrition.

Méthodologie

À partir des réponses des personnes interrogées sur la taille des portions et sur la fréquence de consommation des aliments au cours de l'Enquête nutrition Canada de 1971-1972, on a déterminé les principales sources de neuf éléments nutritifs. Pour arriver à cette fin, les aliments ont été groupés en 115 composés; l'aliment le plus souvent mentionné dans chaque composé étant choisi pour représenter la teneur en éléments nutritifs. Ainsi, le «lait entier» représente tous les types de lait entier, comme le lait de chèvre, le lait humain et le lait de vache. La méthode étant à l'origine destinée à recueillir des données dans le cadre d'une étude antérieure, il est possible que certains aliments représentatifs ne permettent pas un calcul optimal de la teneur en éléments nutrifis du groupe alimentaire. La plupart des groupes, cependant, étaient conformes à des groupes alimentaires choisis selon la teneur en éléments nutritifs, et utilisés dans le cadre d'études aux États-Unis. Voici un exemple d'un groupe alimentaire typique :

Céleri	Nombre de mentions
céleri, cru	1 241
céleri, bouilli	560
asperges, pointes bouillies	71
pousses de bambou, crues	11
asperges, congelées, pointes bouillies	8
asperges, congelées, tiges bouillies	7
artichauts français, bouillis	3
asperges, crues	2
artichauts français, crus	2

Pour chacun des aliments représentatifs, la teneur en éléments nutritifs a été calculée à partir de la version de 1988 du Fichier canadien sur les éléments nutritifs et de la taille moyenne des portions consommées, telle que mentionnée dans l'Enquête Nutrition Canada. Les aliments ont été classés en ordre décroissant selon leur apport en éléments nutritifs. Certains aliments représentatifs ont été décomposés afin de préciser les sources d'éléments nutritifs. Par exemple, il y aurait une différence de classement entre l'aliment générique «pommes de terre» et les «pommes de terre, bouillies, frites ou en croustilles».

Résultats

Le tableau 1 donne la liste des 115 composés alimentaires avec l'aliment représentatif et le nombre de mentions — c'est-à-dire la fréquence de consommation — pour chaque composé ainsi que la consommation quotidienne moyenne, en grammes. Les 50 composés alimentaires les plus souvent mentionnés par les personnes interrogées dans le cadre de l'Enquête Nutrition Canada sont indiqués au tableau 2, en ordre décroissant selon la fréquence de consommation (fréquence). Le tableau 3 donne, toujours en ordre décroissant, selon le nombre et le pourcentage de personnes qui ont consommé les aliments faisant partie des 50 composés alimentaires (popularité). Par

exemple, 52,9 p. 100 des personnes interrogées, soit 6 772 personnes, buvaient du lait entier, tandis que 20,5 p. 100 des gens, soit 2 618 personnes, buvaient du lait partiellement écrémé (2 %). Les tableaux 4 à 13 illustrent les 50 premières sources d'énergie alimentaire, de lipides, d'acides gras saturés, d'acides gras monoinsaturés, d'acides gras polyinsaturés, de cholestérol, de calcium, de fer, de sodium et de fibres alimentaires, en ordre décroissant selon leur apport en énergie alimentaire ou en éléments nutritifs.

Discussion

Les tableaux fournissent un contexte historique qui permet d'évaluer, d'une part, les sources d'éléments nutritifs dans l'alimentation des Canadiens et, d'autre part, de déterminer les changements nécessaires dans la consommation à partir des nouvelles recommandations en matière d'alimentation. S'il y a eu des changements d'habitudes alimentaires depuis la cueillette de données, l'ordre des différents éléments dans les tableaux s'en trouvera modifié. Par exemple, la position du lait entier et celle du lait partiellement écrémé sont maintenant inversées, et le beurre est descendu dans la liste tandis que la margarine a gagné du terrain.

Les mises à jour apportées aux bases de données sur les éléments nutritifs pourraient également influer sur l'ordre des éléments. Les données pour le veau, l'agneau et le poisson n'ont pas été mises à jour; en outre, les teneurs en lipides et en cholestérol sont peut-être trop élevées à la lumière de données plus récentes sur le porc et le boeuf.

En tenant compte des tendances notées relativement à la disparition des aliments, certaines évaluations de la consommation actuelle peuvent être présumées. Ce qui devient des plus évident, c'est que la taille de la portion est aussi importante que la densité nutritive, comme l'illustre la dominance des «pâtes alimentaires, plats combinés» (environ deux tasses de macaroni au fromage).

Résumé

Les composés ont été présentés en ordre décroissant selon l'importance de leur apport nutritif dans la consommation alimentaire de tous les sujets interrogés dans le cadre de l'Enquête Nutrition Canada. Lorsqu'il s'agissait de classer les sources d'énergie alimentaire et d'éléments nutritifs dans l'alimentation des Canadiens, la taille des portions était importante, tout comme la densité nutritive. Des données plus récentes pourraient changer l'ordre des énumérations.

Tableau 1.

Composés alimentaires, fréquence à laquelle ils ont été mentionnés et poids moyen des composés consommés, selon l'Enquête Nutrition Canada, 1971-1972

Nom du composé	Aliment représentatif	Nombre de mentions*	Apport moyen par jour (g)
Produits laitiers			
Lait entier	entier	26 558	410,18
Lait partiellement écrémé (2 %)	2 %	10 094	442,20
Lait écrémé	écrémé	5 092	376,52
Lait concentré	entier, concentré	12 855	73,13
Crème	moitié-moitié	4 281	45,77
Crème glacée	10 % m.g.	4 185	88,67
Yaourt	nature	137	143,98
Fromage naturel	cheddar	2 472	47,56
Fromage cottage	à la crème, 4 % m.g.	764	78,23
Fromage fondu	cheddar pasteurisé	2 776	32,85
Matières grasses			
Beurre	—	23 326	22,59
Margarine	—	12 724	20,71
Graisse à cuisson, origine animale	saindoux	1 738	13,99
Huile végétale	mayonnaise	7 594	13,22
Viande et oeufs			
Boeuf, bifteck	ronde, maigre et gras, grillé	1 943	128,66
Boeuf, rôti	entrecôte, maigre et gras, rôtie	4 615	90,06
Boeuf haché	boeuf haché, régulier	4 412	104,70
Porc, frais	jambon, maigre et gras, rôti	5 484	82,38
Porc de salaison	bacon	2 669	25,12
Porc, saucisses	saucisses	894	95,72
Saucisses fumées	cuites	1 458	49,92
Veau	longes, côtelettes, grillées	245	86,89
Agneau	gigot, maigre et gras, rôti	148	115,54
Volaille	poulet, pilon, frit	4 673	102,90
Oeufs	frit	7 815	78,67
Abats	foie, boeuf, frit	656	76,63
Viandes froides (pains de viandes)	saucisson de bologne	3 865	62,90

Tableau 1 *(suite)*

Nom du composé	Aliment représentatif	Nombre de mentions *	Apport moyen par jour (g)
Poissons et crustacés			
Poisson frais ou congelé	morue, grillée	1 683	140,16
Poisson en conserve	thon, égoutté, entier, dans l'huile	1 033	61,44
Crustacés	crevettes, en conserve, égouttées	390	74,34
Soupes			
Soupe	bouillon de boeuf et eau	7 032	242,74
Produits de boulangerie et céréales			
Pain blanc	blanc	32 697	90,15
Pain de blé entier	blé entier	4 823	86,32
Petits pains	hot-dog et hamburger	3 813	66,82
Muffins	son	390	79,53
Gâteau	blanc, sans glaçage	6 046	94,05
Biscuits	sandwich	10 001	49,78
Danoises et beignes	brioches	1 667	77,67
Craquelins	biscuits soda	4 916	22,25
Crêpes	maison	577	91,05
Céréales de blé cuites	crème de blé	699	183,80
Céréales de blé sèches	Muffets	1 690	31,19
Céréales, farine d'avoine, cuites	gruau d'avoine cuit	1 677	236,03
Céréales, farine d'avoine, sèches	Cheerios	307	24,17
Céréales de maïs sèches	Corn Flakes de Kellog	1 936	28,43
Céréales de riz sèches	Rice Krispies	1 225	16,42
Riz cuit	riz, grain long	2 393	138,47
Tarte	pommes	3 058	120,73
Pizza	saucisses maison	284	168,39
Pâtes alimentaires, plats combinés	macaroni au fromage, maison	1 214	357,23
Pâtes alimentaires nature	macaroni, non enrichi, tendre	1 902	153,06
Légumes			
Maïs	maïs entier, emballé par voie humide, égoutté	1 667	110,87
Maïs soufflé	dans l'huile, additionné de sel	413	27,09
Pommes de terre bouillies	bouillies, sans leur pelure	12 743	162,94
Pommes de terre frites	pommes de terre frites	3 373	157,10

Tableau 1 *(suite)*

Nom du composé	Aliment représentatif	Nombre de mentions *	Apport moyen par jour (g)
Pommes de terre, croustilles	croustilles	2 399	29,48
Chou	bouilli	2 092	78,20
Céleri	cru	1 905	39,99
Poivrons	verts, crus	529	23,70
Légumes verts à feuilles	laitue iceberg	4 847	42,17
Chou-fleur	bouilli	220	75,32
Brocoli	bouilli	199	135,89
Haricots verts	en conserve, égouttés	1 817	66,51
Haricots mûrs	blancs, avec porc et sauce tomate	1 168	170,64
Pois verts	en conserve, égouttés	3 107	55,91
Carottes	bouillies	4 721	59,97
Oignons	bouillis	3 891	24,37
Rutabagas	bouillis	2 173	49,83
Courges	été, bouillies	173	120,50
Tomates	crues, rouges	4 764	76,04
Jus de tomates	en conserve	850	172,41
Condiments aux tomates	ketchup	3 208	26,26
Champignons	en conserve	453	52,88
Concombres	crus	1 018	49,45
Condiments aux concombres	relish sucrée	2 665	33,14
Betteraves	bouillies	623	49,65
Fruits			
Agrumes	oranges	3 636	182,71
Jus d'agrumes	jus d'oranges, congelé, dilué	3 973	212,33
Pommes	crues	5 050	130,39
Jus de fruits (sans acide citrique)	jus de pommes	2 012	224,97
Bananes	crues	2 224	113,25
Raisins	européens, peau adhérente	355	99,04
Pêches	en conserve, sirop épais	1 459	134,13
Poires	en conserve, sirop léger	631	142,09
Prunes et pruneaux	prunes de Damas, crues	685	118,16
Cerises	sucrées, crues	374	86,27
Melons	melon d'eau	312	378,56
Rhubarbe	cuite, avec sucre	265	107,08
Baies	fraises, crues	1 975	91,28
Ananas	en conserve, sirop léger	433	91,95
Fruits séchés	raisins secs	888	18,87
Fruits mélangés	en conserve	389	94,31

Tableau 1 *(suite)*

Nom du composé	Aliment représentatif	Nombre de mentions *	Apport moyen par jour (g)
Noix et graines			
Arachides	rôties, salées	577	41,50
Beurre d'arachides	salé	2 753	22,75
Autres noix et graines	noix de Grenoble	1 225	11,98
Divers			
Sucre	granulé	33 133	24,72
Sirop	sirop de table, généralement de maïs	2 096	52,51
Confiture	confitures	6 846	24,34
Miel	—	1 811	22,47
Poudings	sauce caramel au beurre	1 525	116,34
Desserts à base de gélatine	natures	1 332	129,29
Bonbons, tablettes de chocolat	lait, nature	4 015	28,96
Bonbons, autres	gomme à mâcher	10 433	20,15
Café	infusé	20 962	446,66
Thé	infusé	21 778	548,21
Boissons gazeuses	type cola	13 634	371,18
Boissons gazeuses à basse teneur en calories	boissons régime	178	313,04
Vin	vin de table (12,2 % d'alcool)	941	237,47
Bière	—	3 039	935,34
Eaux-de-vie	gin, rhum, vodka, whisky	1 415	86,75
Gibier (gros)	caribou, cuit	891	123,42
Gibier (petit)	lièvre ou lapin	123	103,29
Oiseaux sauvages	canard ou oie des neiges	124	93,29
Sauces et jus de viande	jus de la viande	4 422	69,50
Condiments divers	moutarde jaune	4 289	12,98

* Fréquence de consommation des aliments de chacun des composés pour tous les sujets interrogés (y compris les Indiens, les Inuits et les personnes de race blanche vivant dans le Nord).

— sans objet

Tableau 2.

Cinquante premiers composés, classés en ordre décroissant selon le nombre de fois où ils ont été mentionnés (fréquence de consommation) dans le cadre de l'Enquête Nutrition Canada, 1971-1972

Composé	Nombre de mentions
Sucre	33 133
Pain blanc	32 697
Lait entier	26 558
Beurre	23 326
Thé	21 778
Café	20 962
Boissons gazeuses	13 634
Lait concentré	12 855
Pommes de terre bouillies	12 743
Margarine	12 724
Bonbons, autres	10 433
Lait partiellement écrémé (2 %)	10 094
Biscuits	10 001
Oeufs	7 815
Huile végétale (y compris la mayonnaise)	7 594
Soupe	7 032
Confiture	6 846
Gâteau	6 046
Porc, frais	5 484
Lait écrémé	5 092
Pommes	5 050
Craquelins	4 916
Légumes verts à feuilles	4 847
Pain de blé entier	4 823
Tomates	4 764
Carottes	4 721
Volaille	4 673
Boeuf, rôti	4 615
Sauces et jus de viande	4 422
Boeuf haché	4 412
Condiments divers	4 289
Crème	4 281
Crème glacée	4 185
Bonbons, tablettes de chocolat	4 015
Jus d'agrumes	3 973
Oignons	3 891
Viandes froides	3 865
Poisson	3 865
Petits pains	3 813
Agrumes	3 636
Pommes de terre frites	3 373

Tableau 2 *(suite)*

Composé	Nombre de mentions
Condiments à base de tomates	3 208
Pois verts	3 107
Tarte	3 050
Bière	3 039
Fromage fondu	2 776
Beurre d'arachides	2 753
Porc de salaison	2 669
Condiments à base de concombres	2 665
Fromage naturel	2 472

Tableau 3.

Cinquante premiers composés, classés en ordre décroissant selon le nombre et la proportion de consommateurs mangeant un ou des aliments de ces composés, à partir des données de l'Enquête Nutrition Canada, 1971-1972

Composé	Nombre de consommateurs*	Pourcentage de consommateurs+
Pain blanc	10 446	81,6
Sucre	8 656	67,6
Pommes de terre bouillies	7 645	59,7
Beurre	7 403	57,9
Lait entier	6 772	52,9
Café	5 913	46,2
Thé	5 507	43,0
Boissons gazeuses	5 301	41,4
Biscuits	4 883	38,2
Oeufs	4 721	36,9
Margarine	4 429	34,6
Bonbons, autres	4 176	32,6
Soupes	4 076	31,9
Confiture	3 764	29,4
Huile végétale (y compris la mayonnaise)	3 705	29,0
Gâteau	3 470	27,1
Porc, frais	3 222	25,2
Carottes	2 938	23,0
Pommes	2 846	22,2
Légumes verts à feuilles	2 840	22,2
Sauces et jus de viande	2 784	21,8
Lait concentré	2 747	21,5
Tomates	2 740	21,4
Boeuf, rôti	2 721	21,3
Crème glacée	2 633	20,6

Tableau 3 *(suite)*

Composé	Nombre de consommateurs*	Pourcentage de consommateurs+
Boeuf haché	2 627	20,5
Lait partiellement écrémé (2 %)	2 618	20,5
Volaille	2 594	20,3
Craquelins	2 576	20,1
Condiments divers	2 463	19,2
Oignons	2 273	17,8
Bonbons, tablettes de chocolat	2 253	17,6
Viandes froides	2 245	17,5
Pommes de terre frites	2 169	17,0
Jus d'agrumes	2 163	16,9
Pois	2 076	16,2
Petits pains	2 075	16,2
Pain de blé entier	1 969	15,4
Agrumes	1 920	15,0
Condiments à base de tomates	1 899	14,8
Tarte	1 893	14,8
Fromage fondu	1 689	13,2
Porc de salaison	1 661	13,0
Crème	1 612	12,6
Beurre d'arachides	1 602	12,5
Condiments à base de concombres	1 587	12,4
Croustilles	1 516	11,8
Lait écrémé	1 503	11,7
Fromage naturel	1 420	11,1
Rutabagas	1 376	10,8

* À l'exception des Indiens, des Inuits et des gens de race blanche habitant le Nord.

\+ Pourcentage des 12 796 personnes interrogées dans les dix provinces.

Tableau 4.

Composés alimentaires, classés en ordre décroissant selon leur apport énergétique, à partir des données de l'Enquête Nutrition Canada, 1971-1972

Composé	Grammes par jour	Énergie alimentaire (kcal)	(kJ)
Pâtes alimentaires, plats combinés	357	767	3 209
Poudings	116	535	2 238
Pommes de terre frites	157	495	2 071

Tableau 4 *(suite)*

Composé	Grammes par jour	Énergie alimentaire (kcal)	(kJ)
Pizza	168	475	1 987
Bière	935	412	1 724
Gâteau	94	353	1 477
Porc, saucisses	96	353	1 477
Agneau	116	323	1 351
Boeuf, bifteck	129	310	1 318
Tarte	121	309	1 293
Boeuf haché	105	303	1 268
Oiseaux sauvages	93	283	1 184
Boeuf, rôti	90	259	1 176
Lait entier	410	252	1 054
Biscuits	50	246	1 029
Danoises et beignes	78	245	1 025
Pain blanc	90	243	1 017
Arachides	42	241	1 008
Poisson, frais ou congelés	140	238	996
Porc, rôti	82	231	967
Gibier (petit)	103	223	933
Lait partiellement écrémé (2 %)	442	220	920
Gibier (gros)	123	215	900
Pain de blé entier	86	210	879
Crêpes	91	210	879
Muffins	80	208	870
Veau	187	203	849
Volaille	103	201	841
Eaux-de-vie	87	200	837
Viandes froides	63	199	833
Petits pains	67	199	833
Fromage naturel	48	191	799
Crème glacée	89	179	749
Pâtes alimentaires nature	153	170	711
Haricots mûrs	171	168	703
Abats	77	166	695
Vin	237	166	695
Beurre	23	162	678
Saucisses fumées	50	160	669
Croustilles	30	159	665
Sirop	53	152	636
Boissons gazeuses	371	152	636
Bonbons, tablettes de chocolat	29	151	632
Riz, cuit	138	151	632
Margarine	21	149	623

Tableau 4 *(suite)*

Composé	Grammes par jour	Énergie alimentaire (kcal)	(kJ)
Céréales d'avoine, cuites	236	146	611
Porc de salaison	25	145	607
Oeufs	79	142	594
Pommes de terre bouillies	163	140	586
Beurre d'arachides	23	134	561

Tableau 5.

Composés alimentaires, en ordre décroissant selon leur apport en lipides, à partir de l'Enquête Nutrition Canada, 1971-1972

Composé	Grammes par jour	Lipides (g)
Pâtes alimentaires, plats combinés	357	39,6
Saucisses	96	29,8
Pommes de terre frites	157	26,0
Poudings	116	24,0
Pizza	168	22,4
Agneau	116	21,9
Boeuf haché	105	21,7
Arachides	42	20,5
Oiseaux sauvages	93	20,3
Beurre	23	18,3
Viandes froides	63	17,8
Boeuf, bifteck	129	17,7
Margarine	21	16,7
Fromage naturel	48	15,8
Porc, frais	82	15,2
Boeuf, rôti	90	15,0
Gâteau	94	15,0
Saucisses fumées	50	14,5
Gras animal	14	14,0
Lait entier	410	13,7
Tarte	121	13,4
Porc de salaison	25	12,4
Beurre d'arachides	23	11,6
Veau	87	11,6
Biscuits	50	11,2
Oeufs	79	11,0
Huile végétale (y compris la mayonnaise)	13	10,6
Croustilles	30	10,4
Gibier (petit)	103	10,4
Fromage fondu	33	10,3

Tableau 5 *(suite)*

Composé	Grammes par jour	Lipides (g)
Crème glacée	89	9,6
Bonbons, tablettes de chocolat	29	9,4
Lait partiellement écrémé (2 %)	442	8,5
Volaille	103	8,3
Muffins	80	7,8
Poisson, frais ou congelés	140	7,4
Noix, autres	12	7,4
Danoises et beignes	78	7,1
Crêpes	91	6,4
Abats	77	6,1
Maïs soufflé	27	5,9
Lait évaporé	73	5,7
Poisson, en conserve	61	5,0
Crème	46	4,6
Petits pains	67	3,7
Fromage cottage	78	3,5
Craquelins	22	2,9
Pain blanc	90	2,9
Sauces et jus de viande	70	2,8
Pain de blé entier	86	2,6

Tableau 6.

Composés alimentaires, en ordre décroissant selon leur apport en acides gras saturés, à partir des données de l'Enquête Nutrition Canada, 1971-1972

Composé	Grammes par jour	Total saturés (g)
Pâtes alimentaires, plats combinés	357	21,2
Agneau	116	12,2
Beurre	23	11,4
Pommes de terre frites	157	10,7
Saucisses	96	10,3
Fromage naturel	48	10,0
Lait entier	410	8,5
Boeuf haché	105	8,5
Viandes froides	63	6,7
Fromage fondu	33	6,5
Oiseaux sauvages	93	6,4
Boeuf, bifteck	129	6,3
Boeuf, rôti	90	6,2
Crème glacée	89	5,9

Tableau 6 *(suite)*

Composé	Grammes par jour	Total saturés (g)
Pizza	168	5,7
Porc, frais	82	5,5
Gras animal	14	5,5
Saucisses fumées	50	5,4
Lait partiellement écrémé (2 %)	442	5,3
Bonbons, tablettes de chocolat	29	5,2
Veau	187	5,0
Porc de salaison	25	4,4
Poisson, frais ou congelé	140	4,3
Maïs soufflé	27	4,3
Oeufs	79	4,1
Gâteau	94	4,0
Lait concentré	73	3,5
Tarte	21	3,5
Margarine	21	3,1
Biscuits	50	3,0
Crème	46	2,9
Arachides	42	2,8
Muffins	80	2,4
Fromage cottage	78	2,2
Volaille	103	2,2
Abats	77	2,2
Beurre d'arachides	23	1,9
Crêpes	91	1,6
Danoises et beignes	78	1,6
Yaourt	144	1,4
Poisson, en conserve	61	1,4
Croustilles	30	1,2
Huile végétale (y compris la mayonnaise)	13	1,0
Sauces et jus de viande	70	0,9
Petits pains	69	0,9
Craquelins	22	0,7
Noix, graines et autres	12	0,7
Pain blanc	90	0,7
Haricots mûrs	171	0,7
Pain de blé entier	86	0,5

Tableau 7.

Composés alimentaires, en ordre décroissant selon leur apport en acides gras monoinsaturés, à partir des données de l'Enquête Nutrition Canada, 1971-1972

Composé	Grammes par jour	Total monoinsaturés (g)
Saucisses	96	13,3
Pâtes alimentaires, plats combinés	357	13,1
Pommes de terre frites	157	12,6
Margarine	21	12,5
Arachides	42	10,2
Oiseaux sauvages	93	9,5
Boeuf haché	105	9,5
Viandes froides	63	8,4
Pizza	168	7,9
Agneau	116	7,9
Boeuf, bifteck	129	7,6
Gâteau	94	7,4
Porc, frais	82	7,0
Saucisses fumées	50	6,8
Boeuf, rôti	90	6,7
Tarte	121	6,6
Gras animal	14	6,3
Porc de salaison	25	6,0
Huile végétale (y compris la mayonnaise)	13	5,9
Croustilles	30	5,7
Beurre d'arachides	23	5,6
Biscuits	50	5,5
Beurre	23	5,3
Veau	87	4,8
Fromage naturel	48	4,5
Oeufs	79	4,1
Lait entier	410	4,0
Danoises et beignes	78	3,9
Muffins	80	3,5
Bonbons, tablettes de chocolat	29	3,4
Crêpes	91	3,1
Volaille	103	3,0
Fromage fondu	33	2,9
Crème glacée	89	2,8
Lait partiellement écrémé (2 %)	442	2,5
Poisson, frais ou congelé	140	2,0
Petits pains	67	1,8
Lait concentré	73	1,8

Tableau 7 *(suite)*

Composé	Grammes par jour	Total monoinsaturés (g)
Noix, graines et autres	12	1,7
Craquelins	22	1,4
Crème	46	1,3
Pain blanc	90	1,3
Abats	77	1,3
Sauces et jus de viande	70	1,2
Poisson, en conserve	61	1,1
Pain de blé entier	86	1,0
Fromage cottage	78	1,0
Céréales d'avoine, cuites	236	0,9
Haricots mûrs	171	0,8
Maïs soufflé	27	0,6

Tableau 8.

Composés alimentaires, en ordre décroissant selon leur apport en acides gras polyinsaturés, à partir des données de l'Enquête Nutrition Canada, 1971-1972

Composé	Grammes par jour	Total polyinsaturés (g)
Arachides	42	6,5
Noix, graines et autres	12	4,7
Saucisses	96	3,7
Huile végétale (y compris la mayonnaise)	13	3,5
Beurre d'arachides	23	3,5
Gâteau	94	3,2
Tarte	121	2,9
Croustilles	30	2,8
Oiseaux sauvages	93	2,3
Biscuits	50	2,3
Volaille	103	2,0
Pizza	168	2,0
Porc, frais	82	1,7
Pâtes alimentaires, plats combinés	357	1,7
Pommes de terre frites	157	1,6
Gras animal	14	1,6
Viandes froides	63	1,5
Porc de salaison	25	1,5
Muffins	80	1,4

Tableau 8 *(suite)*

Composé	Grammes par jour	Total polyinsaturés (g)
Abats	77	1,4
Saucisses fumées	50	1,4
Crêpes	91	1,3
Oeufs	79	1,2
Céréales d'avoine, cuites	236	1,0
Margarine	21	1,0
Poisson, en conserve	61	1,0
Petits pains	67	0,9
Pain de blé entier	86	0,8
Boeuf haché	105	0,8
Danoises et beignes	78	0,8
Pain blanc	78	0,8
Craquelins	22	0,7
Céréales d'avoine, sèches	24	0,7
Beurre	23	0,7
Boeuf, bifteck	129	0,7
Veau	87	0,7
Agneau	116	0,7
Poisson, frais ou congelé	140	0,6
Boeuf, rôti	90	0,6
Maïs soufflé	27	0,6
Maïs	111	0,5
Lait entier	410	0,5
Fromage naturel	48	0,4
Sauces et jus de viande	70	0,4
Crème glacée	89	0,4
Fromage fondu	33	0,3
Lait partiellement écrémé (2 %)	442	0,3
Cerises	86	0,3
Haricots mûrs	164	0,2
Bonbons, tablettes de chocolat	29	0,2

Tableau 9.

Composés alimentaires, en ordre décroissant selon leur apport en cholestérol, à partir des données de l'Enquête Nutrition Canada, 1971-1972

Composé	Grammes par jour	Cholestérol (mg)
Oeufs	79	467
Abats	77	369
Pâtes alimentaires, plats combinés	357	121
Poisson, frais ou congelé	140	114
Agneau	116	113
Crustacés	74	111
Boeuf, bifteck	129	99
Volaille	103	97
Veau	87	88
Oiseaux sauvages	93	84
Muffins	80	82
Saucisses	96	79
Boeuf haché	105	77
Boeuf, rôti	90	73
Porc, frais	82	58
Lait entier	410	56
Fromage naturel	48	50
Beurre	23	49
Pizza	168	49
Crêpes	91	48
Crème glacée	89	40
Poisson, en conserve	61	40
Viandes froides	63	35
Lait partiellement écrémé (2 %)	442	33
Fromage fondu	33	31
Saucisses fumées	50	25
Lait concentré	73	22
Porc de salaison	25	21
Pommes de terre frites	157	20
Biscuits	50	19
Crème	46	14
Porc, frais	14	13
Fromage cottage	78	12
Haricots mûrs	165	12
Yaourt	144	9
Huile végétale (y compris la mayonnaise)	13	8
Danoises et beignes	78	7
Lait écrémé	377	7
Bonbons, tablettes de chocolat	29	6

Tableau 9 *(suite)*

Composé	Grammes par jour	Cholestérol (mg)
Petits pains	67	4
Gâteau	94	3
Pain blanc	90	3
Pain de blé entier	86	3
Sauces et jus de viande	70	2

Tableau 10.

Composés alimentaires, en ordre décroissant selon leur apport en calcium, à partir des données de l'Enquête Nutrition Canada, 1971-1972

Composé	Grammes par jour	Calcium (mg)
Pâtes alimentaires, plats combinés	357	645
Lait partiellement écrémé (2 %)	442	538
Lait entier	410	490
Lait écrémé	377	465
Fromage naturel	48	343
Pizza	168	317
Yaourt	144	263
Fromage fondu	33	202
Lait concentré	73	191
Brocoli	136	155
Rhubarbe	107	155
Crème glacée	89	117
Muffins	80	113
Haricots mûrs	171	96
Crêpes	91	92
Pain de blé entier	86	86
Crustacés	74	85
Poudings	116	78
Pain blanc	90	76
Agrumes	183	73
Danoises et beignes	78	66
Bonbons, tablettes de chocolat	29	66
Gâteau	94	59
Petits pains	67	49
Crème	46	49
Fromage cottage	78	47
Bière	935	47
Oeufs	79	44

Tableau 10 *(suite)*

Composé	Grammes par jour	Calcium (mg)
Poisson, frais ou congelé	140	43
Arachides	42	37
Courges	121	33
Saucisses	96	31
Melons	379	30
Pommes de terre frites	157	30
Céréales d'avoine, sèches	24	28
Chou	78	26
Sirop	53	24
Gibier (gros)	123	23
Gibier (petit)	103	22
Rutabagas	50	21
Chou-fleur	75	20
Jus d'agrumes	212	19
Vin	237	19
Céréales d'avoine, cuites	236	19
Carottes	57	18
Haricots verts	66	17
Jus de fruits (sans acide citrique)	225	16
Jus de tomates	172	16
Soupe	243	15
Céleri	40	14

Tableau 11.

Composés alimentaires, en ordre décroissant selon leur apport en fer, à partir des données de l'Enquête Nutrition Canada, 1971-1972

Composé	Grammes par jour	Fer (mg)
Céréales de blé, cuites	184	11,1
Haricots, mûrs	171	5,6
Abats	77	4,8
Gibier (gros)	123	4,2
Céréales de maïs, sèches	28	3,8
Céréales d'avoine, sèches	24	3,2
Poudings	116	2,9
Boeuf, bifteck	129	2,8
Pâtes alimentaires, plats combinés	357	2,8
Muffins	80	2,8
Oiseaux sauvages	93	2,6

Tableau 11 *(suite)*

Composé	Grammes par jour	Fer (mg)
Pain de blé entier	86	2,6
Boeuf haché	105	2,6
Boeuf, rôti	90	2,3
Crustacés	74	2,3
Pain blanc	90	2,2
Céréales de riz, sèches	16	2,2
Sirop	52	2,2
Pizza	168	2,1
Danoises et beignes	78	2,0
Agneau	116	2,0
Petits pains	67	1,7
Céréales d'avoine, cuites	236	1,6
Oeufs	79	1,6
Brocoli	136	1,6
Gibier (petit)	103	1,6
Crêpes	91	1,5
Volaille	103	1,4
Poisson, frais ou congelé	140	1,4
Saucisses	96	1,2
Poisson, en conserve	61	1,2
Pommes de terre frites	157	1,2
Tarte	121	1,1
Gâteau	94	1,0
Jus de tomates	172	1,0
Vin	37	1,0
Céréales de blé, sèches	31	1,0
Maïs	111	1,0
Viandes froides	63	1,0
Veau	87	0,9
Biscuits	50	0,9
Jus de fruits (sans acide citrique)	225	0,8
Porc, frais	82	0,8
Craquelins	22	0,8
Arachides	42	0,8
Melons	379	0,6
Pâtes alimentaires, nature	153	0,6
Haricots verts	67	0,6
Saucisses fumées	50	0,6
Maïs soufflé	27	0,6

Tableau 12.

Composés alimentaires, en ordre décroissant selon leur apport en sodium, à partir des données de l'Enquête Nutrition Canada, 1971-1972

Composé	Grammes par jour	Sodium (mg)
Pâtes alimentaires, plats combinés	357	1 940
Saucisses	96	1 240
Pizza	168	1 120
Soupes	243	792
Haricots mûrs	171	752
Viandes froides	63	641
Jus de tomates	172	622
Saucisses fumées	50	559
Maïs soufflé	27	526
Riz, cuit	138	518
Poisson, en conserve	61	492
Fromage fondu	33	470
Pain blanc	90	457
Pain de blé entier	86	455
Porc de salaison	25	401
Crêpes	91	387
Tarte	121	363
Maïs	111	358
Muffins	80	356
Pommes de terre frites	157	339
Petits pains	67	338
Poudings	116	318
Fromage cottage	78	317
Gâteau	94	304
Danoises et beignes	78	302
Fromage naturel	48	295
Oiseaux sauvages	93	281
Céréales de maïs sèches	28	277
Condiments à base de tomates	26	274
Oeuf frit	79	246
Craquelins	22	245
Biscuits	50	240
Condiments à base de concombres	33	236
Champignons	53	225
Lait partiellement écrémé (2 %)	442	221
Sauces et jus de viande	70	218
Céréales d'avoine, seches	24	215
Lait entier	410	201
Margarine	21	195

Tableau 12 *(suite)*

Composé	Grammes par jour	Sodium (mg)
Lait écrémé	377	194
Beurre	23	187
Arachides	42	180
Céréales de riz, sèches	16	171
Haricots verts	67	167
Condiments divers	13	163
Croustilles	30	157
Poisson, frais ou congelé	140	154
Pois verts	56	123
Beurre d'arachides	23	107
Crustacés	74	104

Tableau 13.

Composés alimentaires, en ordre décroissant selon leur apport en fibres, à partir des données de l'Enquête Nutrition Canada, 1971-1972

Composé	Grammes par jour	Fibres alimentaires (mg)
Muffins	80	7,4
Maïs	111	6,3
Céréales d'avoine, cuites	236	5,2
Pommes de terre frites	157	5,0
Pain de blé entier	86	4,9
Arachides	42	3,9
Haricots mûrs	171	3,8
Pizza	168	3,4
Agrumes	183	3,3
Céréales de blé sèches	31	3,2
Brocoli	136	3,2
Poires	142	2,9
Pommes	130	2,5
Pois verts	56	2,5
Pommes de terre bouillies	163	2,4
Maïs soufflé	27	2,2
Rhubarbe	107	2,1
Pâtes alimentaires, plats combinés	357	2,1
Bananes	113	2,0
Courges	121	1,9

Tableau 13 *(suite)*

Composé	Grammes par jour	Fibres alimentaires (mg)
Fraises	91	1,9
Prunes	118	1,8
Tarte	121	1,7
Pain blanc	90	1,6
Pâtes alimentaires, nature	153	1,6
Carottes	57	1,6
Céréales d'avoine, sèches	24	1,6
Champignons	53	1,5
Danoises et beignes	78	1,5
Haricots verts	67	1,5
Chou	78	1,4
Pêches	134	1,3
Chou-fleur	75	1,3
Petits pains	67	1,3
Céréales de blé cuites	184	1,3
Croustilles	30	1,2
Raisins	99	1,2
Beurre d'arachides	23	1,2
Jus de tomates	172	1,2
Crêpes	91	1,2
Betteraves	50	1,1
Melons	379	1,1
Rutabagas	50	1,1
Cerises	86	1,0
Tomates	76	1,0
Bonbons, tablettes de chocolat	29	0,8
Raisins	19	0,7
Ananas	92	0,6
Condiments à base de concombres	33	0,6
Noix, graines et autres	12	0,6

Annexe IV
Prix des paniers de provisions nutritifs

Tous les quatre ans, Agriculture Canada revoit sa définition du Panier de provisions nutritif. Dans le cadre de la dernière mise à jour effectuée en 1989, on a tenu compte des changements survenus entre 1982 et 1986 dans les habitudes d'achat des aliments des Canadiens. On a également modifié les critères touchant l'aspect nutritif utilisés pour déterminer quels aliments feraient partie du panier et dans quelle proportion. Puisque les nouvelles recommandations en matière de nutrition n'étaient pas disponibles au moment de la révision, les changements apportés reflètent les courants de l'opinion scientifique à ce niveau.

Tableau 1 :

Prix moyen du Panier de provisions nutritif d'Agriculture Canada pour une famille de quatre personnes[a] vivant à Toronto en septembre 1988 (à partir des définitions de 1985 et de 1989)

Catégorie d'aliments	PPN (définition de 1985)			PPN[b] (définition de 1989)		
	4 personnes ($)	Prix ($)	Prix PPN ($)	4 personnes ($)	Prix ($)	Prix PPN ($)
Produits laitiers	17,00	1,52	25,84	17,75	1,54	27,34
Oeufs	23,00	0,12	2,69	18,00	0,12	2,16
Viande, volaille et poisson	3,85	6,51	25,05	3,95	6,44	25,44
Succédanés de viande	0,95	3,87	3,67	0,95	3,72	3,53
Céréales et produits de boulangerie	7,00	2,93	20,50	7,10	3,03	21,51
Agrumes et tomates	1,60	1,91	3,05	3,30	1,79	5,91
Autres fruits	3,40	2,63	8,94	6,25	2,38	14,88
Pommes de terre	5,75	0,61	3,51	7,55	0,64	4,83
Autres légumes	6,80	1,75	11,90	6,90	1,74	12,01
Matières grasses	1,45	4,05	5,00	3,00	0,99	3,59
Sucres et sucreries	0,90	1,58	1,42	1,10	1,11	1,58
			112,45			122,78
Divers			4,68 (4 %)			6,14 (5 %)
Total			**117,13 $**			**128,92 $**

Tableau 1 *(suite)*

a La famille de quatre personnes comprend une fillette âgée entre 7 et 9 ans, un garçon de 13 à 15 ans ainsi qu'un homme et une femme dont l'âge se situe entre 25 et 49 ans.

b La définition du Panier de provisions nutritif fait état du besoin plus élevé en calcium des femmes ainsi que de taux plus élevés de fibres alimentaires et de niveaux plus bas de lipides (30 p. 100 des calories provenant des lipides).

Le pourcentage maximum de la quantité totale d'énergie alimentaire fournie sous forme de lipides par les aliments sélectionnés est tombé de 35 à 30 p. 100. On a apporté des ajustements afin d'ajouter des aliments susceptibles d'accroître la consommation de fibres alimentaires. On a également ajouté des aliments permettant aux femmes de satisfaire leurs besoins en calcium, augmentés de 10 p. 100 comparativement aux apports de calcium recommandés dans les ANR de 1983.

Le tableau 1 donne le prix du Panier de provisions nutritif d'Agriculture Canada dans la même ville au cours du même mois, à partir de la définition de 1985 (basée sur les Apports nutritionnels recommandés de 1983 et 35 p. 100 de la quantité totale d'énergie provenant des lipides) et de la définition susmentionée de 1989. Donc, l'écart de prix reflète d'abord un changement vers une alimentation pauvre en lipides et riche en fibres alimentaires.

Annexe V
Repas pris à l'extérieur du foyer

Introduction

Le présent rapport vise à aider le Comité des communications et de la mise en application dans le cadre de la révision des recommandations sur la nutrition destinées aux Canadiens.

Les données sur l'état nutritionnel et les habitudes alimentaires actuelles des Canadiens sont essentielles en ce qu'elles constituent la pierre angulaire d'une stratégie de mise en oeuvre efficace des recommandations en matière de nutrition. Les services d'alimentation fournissent le tiers de tous les aliments consommés au Canada.[1] On ne dispose pas de données exactes sur la consommation, mais les études effectuées auprès de consommateurs, comme *Info Study*[2] et *Dépenses alimentaires des familles au Canada*,[3] deux études menées à bien par Statistique Canada, brossent un tableau assez juste de la consommation alimentaire à l'extérieur du foyer.

On trouvera des informations sur l'aspect nutritionnel des aliments consommés à l'extérieur du foyer dans une autre section de la présentation du groupe de travail, sous le chapitre des tendances de la consommation alimentaire.

Le type d'aliments consommés hors du foyer varie selon la demande, le prix des ingrédients, la disponibilité du produit, la facilité de préparation et l'importance accordée à l'aspect nutritif. Les recommandations en matière de nutrition peuvent avoir un effet positif sur les tendances de la restauration. Selon les tendances actuelles de cette industrie au niveau de la part de marché, entre 1985 et 1988, la soupe, les sandwiches et les salades plaisaient davantage, tandis que les hamburgers et le poulet étaient en perte de vitesse (*Info Study*). La part de marché détenue par le hamburger a chuté de 16 p. 100 pour se chiffrer à 48 p. 100, tandis que celle du poulet est maintenant de 9 p. 100, ce qui représente une diminution de 30 p. 100; les soupes, les salades et les sandwiches, quant à elles, sont passées à 33 p. 100, ce qui représente un gain de 65 p. 100.

---

1 Association canadienne des restaurateurs et des services alimentaires, *Infostats 1988 Foodservice Facts*. Les statistiques présentées dans l'ouvrage ont été préparées par l'Association, à partir d'informations provenant du document de Statistique Canada intitulé *Dépenses alimentaires des familles au Canada* et d'informations internes. Rapport annuel. [Association canadienne des restaurateurs et des services alimentaires, 80, rue Bloor ouest, bureau 1201, Toronto (Ontario) M5S 2V1, (416) 923-8416 ou 1-800-387-5649].

2 Parnell Kerr Forster et Market Facts of Canada Limited, Info Study (1983 à ce jour). L'étude en question s'inspire des réponses d'un échantillon représentatif de 1 300 ménages interrogés chaque année sur une base trimestrielle. [Parnell Kerr Forster, conseillers en gestion, 350, rue Sparks, Ottawa K1R 7S8, (613) 563-0210; Market Facts of Canada Limited, 77, rue Bloor ouest, pièce 1200, Toronto (Ontario) M5S 3A4, (416) 964-6262].

3 Statistique Canada, Dépenses alimentaires des familles au Canada, 1986 (Ottawa, Approvisionnements et Services Canada, 1989).

Part de marché

De 1981 à 1988, les ventes effectuées par les services d'alimentation ont augmenté de 45 p. 100 au Canada (Association canadienne des restaurateurs et des services alimentaires). En 1988, ces ventes représentaient 37 p. 100 des dépenses alimentaires totales des consommateurs (Association canadienne des restaurateurs et des services alimentaires). Depuis 1983, alors que la nourriture consommée à l'extérieur du foyer ne représentait que 18 p. 100 de la part de marché (*Info Study*), on a assisté à un changement important : aujourd'hui, les gens mangent à l'extérieur plus souvent que par le passé. En 1987, le Canadien moyen a mangé à l'extérieur 144 fois, soit près de trois fois par semaine (*Info Study*).

Les données présentées dans le présent rapport ne tiennent pas compte des aliments à emporter achetés dans les magasins d'alimentation.

Sources de nourriture à l'extérieur du foyer

Tableau 1 :
Prévisions des ventes de boissons et d'aliments effectuées par les services d'alimentation en 1988

Types de services	Prévisions (%)
Restaurants — détenant un permis de débit de boisson	29 %
Restaurants — sans permis de débit de boisson	19 %
Institutions	15 %
Établissements de services d'alimentation	14 %
Mets à emporter et repas livrés	9 %
Traiteurs	5 %
Tavernes	5 %
Autres services d'alimentation au détail	1 %
Grands magasins	1 %
Machines distributrices	1 %
Cinémas	0,5 %

Source : Association canadienne des restaurateurs et des services alimentaires, *Infostats 1988 Foodservice Facts.*

En 1987 et 1988, c'est au niveau des commandes à emporter et des livraisons, des traiteurs et de l'alimentation rapide qu'on a pu constater la hausse la plus importante dans le domaine des services d'alimentation (Association canadienne des restaurateurs et des services alimentaires).

Repas

Les gens déjeunent le plus souvent à l'extérieur du foyer; le dîner vient en deuxième lieu et, enfin, le petit déjeuner. Selon *Info Study*, en 1988, c'est entre 11 h et 14 h que les gens mangeaient le plus souvent à l'extérieur (déjeuner), soit 45 p. 100 de tous les repas, puis au cours de la période du

dîner, entre 17 h et 20 h, avec 34 p. 100. C'est également au cours de la période du déjeuner que les gens prennent le plus de repas légers (28 p. 100), suivi par la période s'échelonnant entre 14 h et 17 h (21 p. 100), puis par la soirée, après 20 h (15 p. 100). En 1988, 60 p. 100 de tous les repas consommés à l'extérieur du foyer l'étaient durant la semaine, tandis que 40 p. 100 l'étaient au cours des fins de semaine. Dans le cadre de l'étude *Info Study*, on a pu constater, entre 1985 et 1986, un changement vers les repas et les collations consommés à l'extérieur, durant les jours de semaine.

Les résultats de trois études sur la fréquence des mets consommés à l'extérieur du foyer sont assez similaires, comme l'illustre le tableau ci-après (Tableau 2).

Tableau 2 :
Repas et part de marché en semaine et en fin de semaine

		Part de marché	
Repas	**Info Study**	**Dépenses alimentaires des familles au Canada**	**Fast Track**
Petit déjeuner	14,0 %	14,0 %	16 %
Déjeuner	45,0 %	49,0 %	50 %
Dîner	34,0 %	37,0 %	34 %
Moment de la semaine			
Fins de semaine	40,0 %	—	42 %
En semaine	60,0 %	—	58 %

— aucune donnée

Sources : Parnell Kerr Forster et Market Facts of Canada Ltd., *Info Study*, 1988; Statistique Canada, *Dépenses alimentaires des familles au Canada, 1986*; Burak Jacobson, *Fast Track*, 1988.

Restauration rapide

Consommation dans les restaurants minute[4]

L'étude *Fast Track* définit les chaînes de restaurants minute comme des chaînes de restaurant qui offrent un service assez rapide et un menu limité. Les établissements disposent d'installations où le client peut manger ainsi que de services de livraison ou de mets à emporter. Parmi les chaînes de restaurants nommées par les personnes interrogées, on retrouve McDonald, Burger King, Chalet Suisse, Mother's, Licks, Pizza Hut, St. Hubert, Tim Horton, Arby's, White Spot, Cultures et 7-Eleven.

Les Canadiens consomment l'équivalent de six milliards de dollars par année en restauration rapide, ce qui constitue environ un quart du revenu total des services d'alimentation.

La répartition du marché de la restauration rapide à travers le pays correspond à peu près à la population régionale. Par exemple, la Colombie-Britannique compte 11 p. 100 de la population du pays et ses habitants consomment l'équivalent de 11 p. 100 de tous les aliments minutes au Canada. Les préférences d'aliments par région varie considérablement : en Colombie-Britannique et dans les Prairies, les hamburgers plaisent le plus; en Ontario et dans les Prairies, c'est la pizza, tandis qu'au Québec et en Ontario, le poulet remporte la palme (Tableau 3).

Tableau 3 :

Parts des segments de marché de la restauration minute, par type de chaîne de restaurants, 1988

Région	Hamburger	Poulet	Pizza	Soupe / sandwich et sous-marin
Canada (total)	55 %	15 %	11 %	6 %
Provinces de l'Atlantique	55 %	14 %	15 %	1 %
Québec	52 %	19 %	6 %	6 %
Ontario	51 %	18 %	15 %	6 %
Prairies	62 %	10 %	8 %	3 %
Colombie-Britannique	68 %	3 %	6 %	8 %

Source : Burak Jacobson, *Fast Track*, 1988.

4 Burak Jacobson, *Fast Track 1988*. L'étude se fonde sur 875 entrevues effectuées chaque mois auprès de personnes âgées de 10 ans et plus qui consomment des aliments minute. Les gens de l'industrie de la restauration rapide se servent des résultats pour évaluer le rendement de l'industrie. [Burak Jacobson Research Partners Inc., 11, rue Church, Toronto (Ontario) M5E 1W1, (416) 363-5111].

Dans presque la moitié des cas, les aliments sont consommés au restaurant même, tandis que dans 25 p. 100 des cas, c'est à la maison, dans 6 p. 100 des cas, au travail, dans 12 p. 100 des cas, dans la voiture et dans 4 p. 100 des cas, ailleurs.

Profil du dîneur

En moyenne, les Canadiens mangent à l'extérieur trois fois par semaine ou 144 fois par année (*Info Study*, 1987). Comparativement aux femmes, les hommes mangent deux fois plus souvent à l'extérieur de la maison (264 repas pour les hommes et 125 pour les femmes), selon Statistique Canada (*Dépenses alimentaires des familles au Canada*, 1987). Ce sont les résidents de l'Ontario qui, de tous les Canadiens, mangent à l'extérieur du foyer le plus souvent, soit 154 fois par année chacun. Les gens à haut revenu mangent à l'extérieur deux fois plus souvent que ceux à faible revenu. Ils prennent moins souvent leur petit déjeuner à l'extérieur et mangent plus souvent au déjeuner et aussi fréquemment au dîner que les gens à faible revenu (*Info Study*, 1987).

Comparativement aux Canadiens à faible revenu, les gens à haut revenu mangent plus souvent aux restaurants qui assurent le service aux tables, et vont moins souvent aux services à l'auto ou aux services de mets à emporter (*Info Study*, 1987).

Préférences alimentaires

Tableau 4 :

Principaux aliments consommés à l'extérieur du foyer, 1987 (part du marché)

Aliments	Part du marché total %	Restauration rapide %	Cafétéria %	Service à la table %
Pommes de terre frites	23	38	12	16
Hamburger	16	34	6	—
Salade de chou	14	7	13	20
Sandwiches, sous-marins	11	12	18	7
Pain, rôties	—	—	—	—
Muffin, bagel	10	7	11	12
Soupe	9	—	18	11
Légumes	8	—	9	13
Gâteau, tarte, autre	—	—	—	—
Autres pâtisseries	8	5	10	9
Autres pommes de terre	7	—	5	11
Pizza	6	7	—	7
Poulet frit	—	6	—	—
Crème glacée	—	5	—	—
Hot-dog	—	5	—	—
Fruits de mer	—	—	—	7
Autres aliments	—	—	6	—

— donnée non disponible

Source : Parnell Kerr Forster et Market Facts of Canada Ltd., *Info Study*, 1987.

Tableau 5 :

Secteurs de croissance et de décroissance dans la restauration, 1987-1988

Augmentation des ventes	%
Amuse-gueules servis dans les bars et amuse-gueules mexicains	44
Pâtes alimentaires	22
Poisson en conserve	14
Biscuits, craquelins, pain	11
Vinaigrettes	11
Jus	11
Diminution des ventes	
Café	20
Boissons à saveur de fruits	5

Source : Food Service Market Insight Inc., 1987-1988 [677, rue Jarvis, Toronto (Ontario) M4Y 2J8, (416) 967-7730].

Aux dires des restaurateurs, la santé et la nutrition pèsent lourd dans la balance lorsqu'il s'agit de décider quels aliments ils serviront (65 p. 100 jugent ces éléments importants ou très importants), quels additifs éviter (65 p. 100) et comment apprêter les aliments (78 p. 100).[5]

Recommandations

1. Le Comité des communications et de la mise en application a la possibilité de recommander aux représentants de l'industrie de la restauration de travailler de concert avec les nutritionnistes à la diffusion et à la mise en application des Recommandations sur la nutrition à l'intention des Canadiens. Par ailleurs, on devrait inciter les gestionnaires des services d'alimentation à promouvoir les aliments et les méthodes de préparation des aliments adéquats et à les offrir au public.
2. L'Association canadienne des restaurateurs et des services alimentaires fait figure de chef de file dans le domaine de l'information sur les allergies, l'utilisation du sulfate et l'information sur la relation entre la nutrition et la santé cardiovasculaire. Le Comité des communications et de la mise en application devrait consulter les représentants de l'Association dans le cadre de l'élaboration de stratégies pour l'éducation et la mise en application.

5 *Readex/MacLean Hunter Research Bureau Readership Survey*, 1988. L'étude, dans le cadre de laquelle on a interrogé 276 anglophones et 171 francophones, se veut un profil démographique et opérationnel des gestionnaires de l'industrie canadienne de la restauration commercial. [MacLean Hunter Research Bureau, 777, rue Bay, Toronto (Ontario) M5W 1A7, (416) 596-5284].

3. Les menus de restaurants, les cartes-chevalets, les menus spéciaux et les encarts constituent d'excellentes occasions d'informer les consommateurs sur la nutrition.

Annexe VI
Groupes alimentaires et classification des aliments

Tableau 1.

Groupes alimentaires et classification des aliments utilisés pour calculer la consommation apparente des aliments par personne au Canada

Produits céréaliers

Farine de blé
Farine de seigle
Farine d'avoine et flocons d'avoine
Orge perlé et orge mondé
Farine de maïs
Farine de sarrasin
Riz
Céréales pour le déjeuner

Sucre

Sucre raffiné
Sirop d'érable
Miel
Autres sucres et sirops

Légumes secs et noix

Haricots secs
Haricots cuits en conserve
Pois secs
Arachides
Noix

Matières grasses

Margarine
Graisses végétales
Huiles à salade
Beurre
Saindoux

Fruits*

Tomates, fraîches
Tomates, en conserve
Jus de tomates
Pulpe de tomate, pâte et purée
Ketchup aux tomates
Tomates, autres utilisations
Oranges, fraîches
Jus d'oranges
Citrons, frais
Jus de citron
Pamplemousse, frais
Jus de pamplemousse
Pommes, fraîches
Pommes, en conserve
Jus de pommes
Pommes, congelées
Pommes, séchées
Compote de pommes
Garniture de tarte aux pommes
Pommes, autres utilisations
Abricots, frais
Abricots, en conserve
Abricots, congelés
Bananes, fraîches
Bleuets, frais
Bleuets, en conserve
Bleuets, congelés
Cerises, fraîches
Cerises, en conserve
Cerises, congelées
Canneberges, fraîches
Raisins, frais
Jus de raisins
Melons, frais
Pêches, fraîches
Pêches, en conserve
Pêches, congelées
Poires, fraîches
Poires, en conserve
Ananas, frais
Ananas, en conserve
Jus d'ananas
Prunes, fraîches
Prunes, en conserve
Prunes, congelées
Framboises, fraîches
Framboises, en conserve
Framboises, congelées
Fraises, fraîches
Fraises, en conserve
Fraises, congelées
Autres fruits non précisés, frais
Autres fruits non précisés, en conserve
Autres jus de fruits non précisés
Autres fruits non précisés, congelés
Autres fruits non précisés, séchés
Confitures, gelées, marmelades
Autres aliments non précisés

Légumes**

Épinards, frais
Épinards, en conserve
Épinards, congelés
Brocoli, frais
Brocoli, congelé
Carottes, fraîches
Carottes, en conserve
Carottes, congelées
Citrouille et courges, en conserve
Chou, frais
Laitue, fraîche

Tableau 1 *(suite)*

Asperges, fraîches
Asperges, en conserve
Asperges, congelées
Haricots, frais
Haricots, en conserve
Haricots, congelés
Fèves de Lima, congelées
Betteraves, fraîches
Betteraves, en conserve
Choux de Bruxelles, frais
Choux de Bruxelles, congelés
Chou-fleur, frais
Chou-fleur, congelé
Céleri, frais
Maïs, frais
Maïs, en conserve
Maïs, congelé
Concombres, frais
Oignons, non transformés
Panais, frais
Pois, frais
Pois, en conserve
Pois, congelés
Poivrons, frais
Radis, frais
Rutabagas, frais
Autres légumes non précisés, frais
Autres légumes non précisés, en conserve
Autres légumes non précisés, congelés
Autres légumes non précisés, autre forme

Champignons

Champignons, frais
Champignons, en conserve

Pommes de terre

Pommes de terre
Patates, douces

Viandes

Porc
Boeuf
Veau
Mouton et agneau
Abats
Viandes en conserve

Oeufs

Oeufs, frais

Volaille

Poulet
Poule
Dinde
Canard
Oie

Poissons et crustacés

Frais, congelés
Fumés, salés, séchés
En conserve

Produits laitiers***

Fromage cheddar
Fromage fondu
Fromages de spécialité
Fromage cottage
Fromage au lait écrémé
Fromage de petit lait
Lait écrémé en poudre
Babeurre en poudre
Autres produits de lait entier
Sous-produits divers
Lait entier concentré
Lait entier concentré sucré
Lait partiellement écrémé concentré
Lait écrémé concentré
Mélange à lait fouetté
Crème glacée
Sorbet
Lait glacé
Babeurre
Boisson au chocolat
Crème à céréales
Crème de table
Crème à fouetter
Crème sûre
Yaourt
Lait entier en poudre
Lait entier
Lait de consommation partiellement écrémé
Lait de consommation écrémé

Boissons

Café
Thé
Cacao
Ale, bière, stout et porter
Eaux-de-vie
Vins
Boissons gazeuses

* Les données des sous-groupes sont disponibles pour les agrumes et les autres fruits.

** Les données des sous-groupes sont disponibles pour les légumes vert foncé et jaune-orange.

*** Les données des sous-groupes sont disponibles pour les fromages, les laits de consommation et les autres produits laitiers.

Source : Statistique Canada, *Consommation apparente des aliments par personne au Canada*, n° de catalogue : 32-229/230 (Ottawa : Approvisionnements et Services Canada), publication annuelle.

Tableau 2 :

Groupes alimentaires et classification des aliments pour les données recueillies dans le cadre de l'étude sur les dépenses alimentaires des familles au Canada

Boeuf

Coupes de cuisse
Coupes de longe
Coupes de côtes
Coupes du bloc d'épaule
Boeuf à ragout
Carcasse
Autre
Saucisses fumées

Porc

Coupes de cuisse
Coupes de longe
Coupes de flanc
Coupes d'épaule
Carcasse
Autre
Bacon
Jambon
Autres viandes de salaison
Saucisses non cuites
Jambon cuit
Jambon en conserve

Autres viandes

Veau
Agneau et mouton
Foie
Autres abats
Autres viandes
Saucisson de bologne
Autres saucisses
Viandes cuites
Autres préparations à base de viande
Autres viandes en conserve

Volaille

Poulet
Dinde
Autre

Poisson

Morue, fraîche
Plie et sole, fraîches
Aiglefin, frais
Saumon, frais
Autres poissons de mer, frais
Poisson d'eau douce, frais
Portions de poisson précuites
Poisson traité
Saumon en conserve
Thon en conserve
Autres poissons en conserve
Crevettes
Autres fruits de mer
Autres produits marins

Laits de consommation

Lait entier
Lait partiellement écrémé
Lait écrémé

Autres produits laitiers

Crème
Yaourt
Fromage cheddar
Fromage râpé
Fromage fondu
Fromage cottage
Autres fromages
Poudre de lait écrémé
Lait concentré
Crème glacée, lait glacé
Crème glacée, de fantaisie
Autres produits laitiers

Succédanés de viande

Oeufs
Noix non écalées
Noix écalées
Autres noix
Légumes secs
Haricots cuits, en conserve
Autres haricots en conserve
Beurre d'arachides

Produits de boulangerie

Pain
Petits pains
Craquelins
Biscuits
Beignes
Autres aliments à base de levure
Desserts, tartes, gâteaux
Autres produits de boulangerie
Desserts congelés

Produits céréaliers

Pâtes alimentaires, fraîches ou sèches
Riz
Farine
Autres produits céréaliers
Céréales pour le déjeuner
Gâteaux et autres mélanges

Fruits frais

Pommes
Bananes
Pamplemousses
Raisins
Citrons, limettes
Melons
Oranges
Pêches
Poires
Prunes
Autres fruits tropicaux
Fraises
Autres fruits frais

Fruits transformés

Raisins secs
Autres fruits séchés
Jus de pommes
Jus de pamplemousses
Jus d'oranges
Autres jus de fruits
Jus d'oranges concentré

Tableau 2 *(suite)*

Autres jus concentrés
Pêches, en conserve
Ananas, en conserve
Fruits mélangés, en conserve
Autres fruits, en conserve
Autres garnitures à base de fruits pour les tartes
Fruits congelés
Cristaux à saveur de fruit

Légumes frais

Haricots
Brocoli
Chou
Carottes
Chou-fleur
Céleri
Maïs
Concombres
Laitue
Champignons
Oignons
Poivrons
Pommes de terre
Radis
Épinards
Tomates
Navets ou rutabagas
Autres légumes à grains
Autres légumes à racines
Autres légumes à feuilles

Légumes transformés

Maïs, congelé
Pois, congelés
Pommes de terre, congelées
Autres, congelés
Haricots verts, congelés
Maïs, en conserve
Champignons, en conserve
Pois, en conserve
Tomates, en conserve
Autres, en conserve
Jus de légumes, en conserve

Ingrédients divers

Cornichons
Ketchup
Autres sauces
Autres condiments
Épices
Ingrédients servant à préparer les aliments
Essences
Assaisonnements

Sucreries

Confitures, gelées et marmelades
Sucre raffiné
Mélasses, sirops
Gomme à mâcher
Tablettes de chocolat
Autre chocolat
Sucre, bonbons
Autres confiseries
Autres préparations à base de sucre
Miel
Poudre pour gelée
Autres préparations culinaires
Boissons gazeuses
Boissons aux fruits
Autres boissons non alcoolisées

Café et thé

Café torréfié
Autre café
Thé

Matières grasses

Beurre
Margarine
Graisse végétale
Saindoux
Huile à salade ou huile à friture
Succédanés de lait
Mayonnaise

Aliments apprêtés

Pâtes alimentaires en conserve
Pâtes alimentaires, mélange
Autres céréales
Ragoûts
Soupe en conserve
Soupe déshydratée
Aliments pour bébés, en conserve
Aliments pour bébés, céréales
Aliments pour bébés, formule
Repas surgelés
Tourtières congelées
Autres aliments précuits
Grignotises

Source : Statistique Canada, *Dépenses alimentaires des familles au Canada*, 1986 (Ottawa, Approvisionnements et Services Canada, 1989).

Annexe A

Rapport du Comité scientifique de revision : Résumé

Les recommandations sur la nutrition pour les Canadiens sont le résultat d'une revue de la littérature sur les besoins en éléments nutritifs et les diverses associations entre la nutrition et la maladie. Ce document veut servir de guide dans le choix d'un régime alimentaire qui apporterait les quantités recommandées de tous les éléments nutritifs essentiels tout en réduisant le risque de maladies chroniques. Bien que les recommandations soient présentées comme des entités individuelles, il est important de mentionner qu'elles ne sont complètement efficaces que lorsqu'elles sont utilisées dans leur ensemble. Il faut également considérer que les recommandations ne sont pas une ordonnance et qu'elles peuvent être satisfaites par plusieurs combinaisons d'aliments disponibles sans avoir recours de façon générale à des suppléments.

Caractéristiques souhaitables du régime alimentaire canadien

Le régime alimentaire canadien doit fournir de l'énergie nécessaire au maintien du poids corporel dans les limites recommandés. L'activité physique doit tenir compte des circonstances et de l'aptitude de chaque individu. Les poids corporels se situant au-dessous et au-dessus des limites recommandés sont inversement associés à la longévité et la fréquence de plusieurs maladies chroniques. Il est donc avantageux pour la santé de contrôler le poids corporel, mais il est non recommandé de le faire en réduisant uniquement l'apport en énergie; l'activité physique doit aussi contribuer à ce maintien du poids. Bien que l'importance de faire de l'activité physique tout au long de la vie ait été soulignée, il n'est pas possible de préciser un niveau d'activité physique approprié pour toute la population. À titre d'indication générale, il est souhaitable qu'aussi lontemps que possible les adultes maintiennent un niveau d'activité correspondant à une demande énergétique d'au moins 1 800 kcal ou 7,6 MJ/jour tout en conservant leur poids dans les limites recommandés.

Le régime alimentaire canadien doit fournir les quantités recommandées des éléments nutritifs essentiels présentés dans ce document. L'une des raisons pour considérer l'activité physique comme un élément souhaitable dans le contrôle du poids corporel est la difficulté croissante d'atteindre l'apport nutritionnel recommandé (ANR) lorsque l'apport en énergie se situe sous les 1 800 kcal ou 7,6 MJ/jour. Alors qu'il est important que le régime alimentaire fournisse les quantités en éléments nutritifs recommandées, il doit être entendu qu'il n'y a aucune preuve que des quantités excédant l'ANR soient avantageuses pour la santé. Mis à part les suppléments de vitamine D pour les nourrissons et ceux d'acide folique pour les femmes enceintes, aucun supplément n'est en général nécessaire. Toutefois, des suppléments de vitamine D peuvent être nécessaire pour les personnes âgées qui ne s'exposent pas aux rayons solaires, et un supplément de fer serait approprié pour les femmes enceintes ayant de faibles réserves de fer. Bien que l'apport habituel en certains nutriments comme les protéines et la vitamine C excède largement l'ANR, il n'y a pas lieu d'en suggérer une réduction.

Le régime alimentaire canadien ne doit pas fournir plus de 30 p. 100 de la quantité totale d'énergie sous forme de lipides (33 g/1 000 kcal ou 39 g/5 000 kJ) et pas plus de 10 p. 100 sous forme de graisses saturées (11 g/1 000 kcal ou 13 g/5 000 kJ). Les régimes alimentaires riches en lipides ont été associés à une fréquence élevée de maladies cardiaques et à certains types de cancer. Une baisse de l'apport total en lipides est un moyen important de réduire l'apport en graisses saturées. De toutes les associations entre le régime alimentaire et la maladie, les plus convaincantes sont celles qui relient l'apport en graisses saturées à des taux sanguins élevés de cholestérol et aux risques de maladies cardiaques; celà était un facteur important dans l'élaboration de cette recommandation. Bien que le cholestérol alimentaire n'a pas beaucoup d'influence pour modifier les taux de cholestérol sanguin, il n'est pas pour autant dénué d'importance. Une baisse de l'apport en cholestérol suivra normalement celle des apports totaux en lipides et en graisses saturées. Cette recommandation d'une diminution de l'apport total en graisses ne s'applique pas aux enfants âgés de moins de deux ans.

Le régime alimentaire canadien doit fournir 55 p. 100 de la quantité totale d'énergie sous forme de glucides (138 g/1 000 kcal ou 165 g/5 000 kJ) provenant de sources variées. Les sources choisies doivent fournir, de préférence, des glucides complexes, divers types de fibres alimentaires et du -carotène.

Les glucides sont l'élément de choix pour remplacer les lipides comme source d'énergie puisque l'apport protéique excède déjà les besoins. Il existe plusieurs raisons pour que l'augmentation calorique en glucides soit sous forme de glucides complexes. Les régimes riches en glucides complexes ont été associés à une faible fréquence de maladies cardiaques et de cancer, et sont des sources de fibres alimentaires et de -carotène.

Le contenu en sel du régime alimentaire canadien doit être abaissé. Les aliments actuellement disponibles fournissent du sodium en quantités excédant largement les besoins. Bien qu'il y a peu de données appuyant une recommandation quantitative, une baisse de l'apport actuel en sodium pourrait amener des avantages potentiels. Les consommateurs sont encouragés à diminuer l'usage du sel de table (chlorure de sodium) à la cuisson et à table. Cependant les efforts individuels demeureront relativement inefficaces en l'absence d'une action concertée de la part de l'industrie alimentaire pour abaisser le contenu en sodium des aliments transformés et préparés. Un régime riche en fruits et légumes assurera un apport adéquat en potassium.

Le régime alimentaire canadien ne doit pas fournir plus de 5 p. 100 de l'apport total en énergie sous forme d'alcool ou deux consommations de boissons alcoolisées par jour, le choix devant porter sur la plus faible des deux quantités d'alcool. Il existe plusieurs raisons pour limiter la consommation d'alcool. D'un point de vue nutritionnel, l'alcool dilue la densité en éléments nutritifs du régime et peut diminuer les chances d'atteindre les ANR. L'influence néfaste de l'alcool sur la pression sanguine est une raison plus pressante pour recommander la modération. Durant la grossesse il serait sage de s'abstenir de boire de l'alcool parce que la quantité qui peut être ingérée sans risque n'est pas connue avec certitude.

Le régime alimentaire canadien ne doit pas fournir plus de caféine que l'équivalent de quatre tasses de café par jour. Cette approche prudente a été prise à cause du risque élevé de maladies cardiaques associées à des prises élevées en caféine.

Lorque l'eau provenant de la municipalité contient moins de 1 mg/litre, celle-ci devrait être fluorée pour atteindre ce taux. La fluoruration de l'eau provenant des municipalités s'est révélée être une méthode sûre, efficace et économique pour améliorer la santé dentaire.

Annexe B
Rapport du Comité des communications et de la mise en application: Résumé

On ne pourra prétendre à la santé optimale des Canadiens que lorsque davantage d'efforts seront déployés en promotion de la santé et en prévention des maladies et que la nutrition sera partie intégrante des efforts précités. Une population en meilleure santé choisit une alimentation qui favorise la santé et qui diminue le risque de maladies chroniques. Bien qu'on ne s'entende pas encore tout à fait sur les particularités d'une alimentation saine, il n'en reste pas moins que le régime alimentaire optimal est un concept qui est beaucoup mieux compris. Le Comité scientifique de révision (CSR) a fourni une interprétation à jour des données scientifiques qui définit un régime alimentaire sain pour les Canadiens sous forme de recommandations en matière de nutrition. Celles-ci comprennent les apports nutritionnels recommandés pour les Canadiens. Les recommandations en matière de nutrition du CSR visent à aider les Canadiens à adopter un comportement alimentaire qui leur permettra d'obtenir la quantité recommandée des éléments nutritifs essentiels tout en réduisant le risque de maladie chronique.

Le Comité des communications et de la mise en application a mis en évidence de nombreux écarts entre les habitudes de consommation estimées et celles que prône le Comité scientifique de révision. Les écarts relevés font état des problèmes de nutrition auxquels sont en proie beaucoup de Canadiens qui ont des habitudes alimentaires qui leur font courir un plus grand risque de maladie chronique liée à l'alimentation, comme les maladies du coeur et certains types de cancer. Pour corriger ces écarts, et donc réduire le risque d'être la victime des maladies précitées, les Canadiens doivent modifier leurs habitudes alimentaires, notamment réduire leur consommation de lipides et de graisses saturées, augmenter leur consommation de glucides complexes et de fibres alimentaires, et diminuer leur apport de sel, d'alcool et de caféine. Par ailleurs, des programmes de fluoration de l'eau sont une nécessité dans bon nombre de collectivités.

Les recommandations en matière de nutrition présentées au Comité des communications et de la mise en application (CCMA) par le Comité scientifique de révision ont été adaptées afin qu'elles puissent être plus facilement comprises par le public. L'adaptation a été faite en fonction des résultats de recherches effectuées auprès de groupes de discussion composés de consommateurs ainsi que des conseils fournis par des experts de l'éducation en nutrition. Le Comité des communications et de la mise en application recommande la formulation suivante des recommandations aux fins de communications et de mise en application dans les milieux professionnel et public :

Recommandations alimentaires pour la santé des Canadiens et Canadiennes

- *Agrémentez votre alimentation par la VARIÉTÉ.*
- *Dans l'ensemble de votre alimentation, donnez la plus grande part aux céréales, pains et autres produits céréaliers ainsi qu'aux légumes et aux fruits.*
- *Parmi les produits laitiers, les viandes et les aliments cuisinés, optez pour les plus maigres.*
- *Cherchez à atteindre et à maintenir un poids-santé en étant régulièrement actif et en mangeant sainement.*
- *Lorsque vous consommez du sel, de l'alcool ou de la caféine, allez-y avec modération.*

Les recommandations s'adressent aux Canadiens en bonne santé âgés de plus de deux ans. Ensemble, les énoncés qui précèdent constituent le message clé à l'intention des Canadiens en bonne santé. Le CCMA recommande que des recherches plus poussées soient entreprises dans le but de clarifier le message pour certains sous-groupes de la population, comme les groupes peu scolarisés et les groupes ethniques.

Le Comité recommande également que le *Guide alimentaire canadien* soit révisé afin qu'il fasse état des recommandations alimentaires pour la santé des Canadiens et Canadiennes. Le guide révisé traiterait de la ration alimentaire totale, en incorporant une vaste gamme d'aliments qui font partie des aliments consommés par les Canadiens, mais qui ne sont pas mentionnés dans les quatre groupes d'aliments cités dans la version en circulation du guide.

Le Comité des communications et de la mise en application recommande que de nombreuses stratégies soient employées pour la mise en application des recommandations alimentaires pour la santé des Canadiens et Canadiennes. Il est nécessaire de faire plus que donner de l'information aux Canadiens sur ce qui constitue une alimentation saine. La mise en application doit faire intervenir une vaste gamme de stratégies, ainsi que des efforts conjoints et coordonnés, notamment :

- l'élaboration de politiques concernant la nutrition et les aliments;
- la collaboration entre les parties en cause et la coordination de leurs efforts;
- la mise sur pied, au niveau communautaire, d'interventions coopératives en matière de nutrition;
- la création d'un milieu favorable dans les écoles, en milieu de travail, dans les restaurants et les supermarchés et par l'adoption de lois et la mise à jour des politiques s'il y a lieu;
- l'intensification de la recherche et du contrôle dans le domaine de la nutrition.

La communication et la mise en application des recommandations alimentaires pour la santé des Canadiens et Canadiennes supposent engagement et efforts conjoints à plusieurs niveaux, notamment de la part des gouvernements, de l'industrie alimentaire et des services connexes, des professionnels de la santé et de la nutrition, des organismes non gouvernementaux, des organismes de santé communautaire et du public. La responsabilité et la volonté d'appuyer les recommandations ainsi que de les diffuser et de les mettre en application incombent à tous les groupes précités.

Les mesures d'intervention proposées ci-après sont le produit de longues délibérations au sein du Comité et de vastes consultations avec des représentants des groupes auxquels s'adressent les recommandations. Le succès de la mise en oeuvre des mesures d'intervention proposées dépend d'efforts conjoints suivis et de l'engagement à long terme du ministère de la Santé nationale et du Bien-être social pour permettre leur mise en application coordonnée.

Les recommandations formulées par le Comité des communications et de la mise en application s'adressent aux groupes suivants : le ministère de la Santé nationale et du Bien-être social et d'autres ministères fédéraux, les gouvernements provinciaux, territoriaux et municipaux, les professionnels de la santé et de la nutrition et les organismes au sein desquels ils oeuvrent, l'industrie alimentaire, le secteur des services alimentaires, les organismes non gouvernementaux et le public.

Le Comité a formulé des recommandations qui s'adressent à l'ensemble des groupes susmentionnés, ainsi que des recommandations particulières pour chacun d'entre eux.

A. Recommandations communes à tous les secteurs

A1 Mettre en oeuvre une politique nationale coordonnée en matière de nutrition et d'alimentation qui fasse le lien entre les questions de nutrition et de santé et les secteurs de l'agriculture, de l'éducation, de la condition physique, des pêches, des services sociaux, de l'environnement et d'autres domaines connexes.

A2 Adopter les Recommandations alimentaires pour la santé des Canadiens et Canadiennes et les faire connaître comme étant les seules recommandations en matière de nutrition qui doivent être communiquées aux personnes en santé de plus de deux ans, et mises en application par celles-ci.

A3 Intégrer les Recommandations alimentaires pour la santé des Canadiens et Canadiennes dans les programmes de nutrition et le matériel connexe.

A4 Créer et maintenir des programmes de nutrition sélectifs et élaborer le matériel nécessaire pour répondre aux besoins de la population, en tenant compte de ses caractéristiques socio-démographiques et culturelles.

A5 Mettre sur pied des mécanismes de concertation intersectorielle pour l'élaboration de programmes communautaires de nutrition visant à promouvoir et à appuyer l'application des Recommandations alimentaires pour la santé des Canadiens et Canadiennes, qui incluraient des interventions en milieu scolaire et en milieu de travail, dans les médias, les restaurants et les magasins d'alimentation.

A6 Rechercher la collaboration des divers secteurs pour élaborer des lignes directrices pour la diffusion, au moment de la vente de produits alimentaires, de renseignements relatifs a la santé.

A7 Intensifier la recherche et appuyer un système national de connaissance et de surveillance dans le domaine de la nutrition.

A8 Réviser les Recommandations sur la nutrition et les stratégies de communication et de mise en application tous les cinq ans.

B. Recommandations au ministère de la Santé nationale et du Bien-être social

B1 Prendre en charge la coordination, au niveau national, de la mise en application des recommandations contenues dans le *Rapport du Comité des communications et de la mise en application*.

B2 Établir un groupe de coordination intersectorielle pour la mise en application des Recommandations alimentaires pour la santé des Canadiens et Canadiennes. Ce groupe relèverait du ministre de la Santé nationale et du Bien-être social et devrait être constitué de représentants des organismes professionnels oeuvrant dans les domaines de la nutrition et de la santé, de l'industrie alimentaire et des industries connexes, des organismes non gouvernementaux, d'autres ministères et du public.

B3 Réviser, tous les cinq ans, en collaboration avec ces représentants, les Recommandations sur la nutrition et les stratégies de mise en application.

B4 Adopter les Recommandations alimentaires pour la santé des Canadiens et Canadiennes et les faire connaître comme étant les seules recommandations en matière de nutrition qui doivent être communiquées aux personnes en santé de plus de deux ans.

B5 Encourager et coordonner le travail des gouvernements aux niveaux fédéral, provincial, territorial et municipal en ce qui concerne l'élaboration d'une politique coordonnée en matière de nutrition et d'alimentation, qui fasse le lien entre les questions de nutrition et de santé et les secteurs de l'agriculture, de l'éducation, des pêches, de la condition physique, des services sociaux, de l'environnement et d'autres domaines connexes.

B6 Renforcer la communication et la collaboration en ce qui concerne l'élaboration et la mise en oeuvre de politiques et de programmes en matière de nutrition et de santé, au sein du ministère de la Santé nationale et du Bien-être social.

B7 Renforcer la communication et la coordination à propos des question de nutrition et d'alimentation entre les ministères de la Santé nationale et du Bien-être social, de l'Agriculture, de la Consommation et des Corporations, des Pêches et des Océans, et de la Défense nationale.

B8 Examiner et, au besoin, réviser les politiques gouvernementales dans des domaines comme le libre-échange, la réforme de la taxe de vente, l'étude des pesticides, le prix des denrées alimentaires et l'utilisation du sol, afin d'appuyer la mise en application des Recommandations alimentaires pour la santé des Canadiens et Canadiennes.

B9 S'associer aux initiatives intersectorielles visant l'élaboration de lignes directrices pour la diffusion, au moment de la vente de produits alimentaires, de renseignements relatifs à la santé, et entreprendre les révisions nécessaires des lois ou des politiques afférentes, au besoin.

B10 Réclamer les amendements appropriés à la *Loi sur les normes des produits agricoles du Canada* afin de permettre la mise au point de produits de viande et de produits laitiers à faible teneur en matière grasses.

B11 Préconiser la modification des lois et règlements relatifs aux produits laitiers, pour que des produits dont la teneur en matière grasses a été modifiée ou réduite puissent être mis en vente dans toutes les provinces.

B12 Faire valoir auprès d'Agriculture Canada et des ministères provinciaux de l'Agriculture l'importance de la nutrition comme facteur déterminant dans le développement de produits agro-alimentaires.

B13 Convaincre l'industrie alimentaire de l'importance de la nutrition en tant que facteur déterminant dans la mise au point de produits alimentaires.

B14 Financer des projets communautaires en matière de nutrition en allouant des ressources suffisantes pour les grands projets pilotes en nutrition, les petites innovations et le transfert des programmes efficaces à d'autres collectivités et organismes.

B15 En collaboration avec les provinces et les territoires, élaborer des systèmes pour appuyer l'action communautaire dans le domaine de la nutrition notamment, des subventions d'encouragement, des services de formation et de consultation, des mécanismes de communication.

B16 Réviser le *Guide alimentaire canadien* en tenant compte des recommandations du Groupe de travail et du Groupe technique sur le *Guide alimentaire canadien*. Le Guide alimentaire révisé devrait adopter une approche fondée sur la ration alimentaire totale reflétant les Recommandations alimentaires pour la santé des Canadiens et Canadiennes et les Recommandations sur la nutrition.

B17 Fournir aux secteurs participant des ressources financières et collaborer avec eux à la création d'une banque nationale de données de référence et de données courantes sur l'état nutritionnel des Canadiens et la consommation alimentaire.

B18 Encourager l'évaluation de programmes de promotion en matière de nutrition et de santé par la création de programmes de financement.

B19 Évaluer dans quelle mesure les programmes d'étiquetage nutritionnel aident le public à se conformer aux Recommandations alimentaires pour la santé des Canadiens et Canadiennes. Procéder aux révisions nécessaires.

B20 Mettre au point un protocole pouvant être utilisé par les différents secteurs afin de vérifier régulièrement si le public est au courant des Recommandations alimentaires pour la santé des Canadiens et Canadiennes, et s'il s'y conforme.

B21 S'occuper activement de la diffusion et de la publication des résultats de recherches et de leurs répercussions afin de faciliter la mise en application des Recommandations alimentaires pour la santé des Canadiens et Canadiennes.

B22 Par le biais du Programme national de recherche et de développement en matière de santé, financer des recherches en nutrition afin de faciliter la mise en application des Recommandations alimentaires pour la santé des Canadiens et Canadiennes.

C. Recommandations aux gouvernements provinciaux, territoriaux et municipaux

C1 Se charger de la coordination au niveau provincial, territorial et municipal de la mise en application des recommandations contenues dans le *Rapport du Comité des communications et de la mise en application*.

C2 Établir un groupe de coordination intersectorielle pour la mise en application des Recommandations alimentaires pour la santé des Canadiens et Canadiennes. Le groupe doit être composé de représentants des organismes professionnels oeuvrant dans les domaines de la nutrition et de la santé, de l'industrie alimentaire et des industries connexes, des organismes non gouvernementaux et d'autres ministères ainsi que du public.

C3 Adopter les Recommandations alimentaires pour la santé des Canadiens et Canadiennes et les faire connaître comme étant les seules recommandations en matière de nutrition qui doivent être communiquées aux personnes en santé de plus de deux ans.

C4 Élaborer une politique coordonnée en matière de nutrition et d'alimentation qui établisse un lien entre la nutrition et la santé et les secteurs de l'agriculture, de l'éducation, des pêches, de la condition physique, des services sociaux, de l'environnement, et d'autres domaines connexes.

C5 Intégrer les Recommandations alimentaires pour la santé des Canadiens et Canadiennes dans des programmes, des politiques, des lois et règlements, des campagnes médiatiques, etc., en tenant compte des besoins de la population locale.

C6 Examiner la dotation en personnel dans les services de santé communautaire de façon à prévoir une diététiste-nutritionniste pour 50 000 habitants.

C7 Élaborer des plans, des programmes et des politiques de mise en application des Recommandations alimentaires pour la santé des Canadiens et Canadiennes, en tenant compte des besoins de la population aux points de vue socio-démographique et culturel.

C8 Appuyer financièrement le ministère de la Santé nationale et du Bien-être social et collaborer avec lui pour créer une base de données de référence et de données courantes sur l'état nutritionnel des Canadiens et la consommation alimentaire.

C9 Encourager l'évaluation de programmes de promotion en matière de nutrition et de santé par la création de programmes de financement.

C10 Encourager la création d'octrois pour financer la recherche en vue de favoriser la mise en application des Recommandations alimentaires pour la santé des Canadiens et Canadiennes.

C11 Intégrer l'enseignement de la nutrition à tous les niveaux dans le système d'éducation officiel et notamment dans les programmes de formation des enseignants.

C12 Voir à ce que les aliments servis dans les écoles canadiennes soient conformes aux recommandations alimentaires pour la santé des Canadiens et Canadiennes.

C13 Mettre au point des politiques coordonnées en matière de nutrition et d'alimentation en milieu scolaire.

C14 Exiger que l'eau distribuée par les municipalités contiennent au moins 1 mg de fluor par litre.

C15 Examiner les prestations d'assistance sociale et les ajuster au besoin pour que les bénéficiaires puissent observer les recommandations alimentaires pour la santé des Canadiens et Canadiennes.

C16 Apporter des amendements aux lois et règlements ayant trait aux produits laitiers, lorsque ceux-ci imposent des restrictions, afin de permettre la mise en marché de produits alimentaires dont la teneur en matières grasses a été modifiée ou réduite.

C17 Faire en sorte que la nutrition soit un facteur déterminant dans le développement de produits agro-alimentaires.

C18 Promouvoir la vente des produits alimentaires des provinces en faisant valoir leur valeur nutritionnelle.

D. Recommandations aux organismes professionnels oeuvrant dans le domaine de la nutrition et de la santé

D1 Adopter les Recommandations alimentaires pour la santé des Canadiens et Canadiennes et les faire connaître comme étant les seules recommandations en matière de nutrition qui doivent être communiquées aux personnes en santé de plus de deux ans.

D2 S'occuper de la promotion des Recommandations alimentaires pour la santé des Canadiens et Canadiennes et de leur mise en application auprès des membres (par l'entremise des journaux, de bulletins, de cours d'éducation permanente, de rencontres annuelles, etc.).

D3 Inciter les membres à discuter de la mise en application des Recommandations alimentaires pour la santé des Canadiens et Canadiennes, et y participer activement, aux niveaux national, provincial et communautaire.

D4 Coordonner avec les autres intéressés la diffusion d'un message uniforme à propos de l'alimentation et de la santé.

D5 Travailler avec les secteurs privé et public et les organismes bénévoles oeuvrant dans le domaine de la santé à l'élaboration de politiques en matière de nutrition aux niveaux national, provincial, territorial et communautaire.

D6 Insister davantage sur la nutrition comme outil de promotion de la santé et de prévention de la maladie, durant la formation et dans les programmes d'éducation continue dispensés aux nutritionnistes et autres professionnels de la santé.

D7 S'associer aux initiatives intersectorielles visant l'élaboration de lignes directrices pour la diffusion, au moment de la vente des produits alimentaires, de renseignements relatifs à la santé.

D8 Encourager et appuyer l'élaboration de politiques provinciales, territoriales et locales en matière de nutrition en milieu scolaire.

D9 Chercher à ce que la nutrition soit un facteur déterminant dans les services d'alimentation commerciaux et institutionnels.

D10 Faire valoir auprès d'Agriculture Canada et des ministères provinciaux de l'Agriculture l'importance de la nutrition comme facteur déterminant dans le développement de produits agro-alimentaires.

D11 Faire valoir auprès de l'industrie alimentaire l'importance de la nutrition en tant que facteur déterminant dans le développement des produits alimentaires.

D12 Recueillir des données sur la connaissance et la conformité aux recommandations alimentaires pour la santé des Canadiens et Canadiennes lorsqu'il est possible de procéder à des enquêtes et de faire des recherches.

D13 Encourager les secteurs public et privé à entreprendre des recherches pour favoriser la mise en application des Recommandations alimentaires pour la santé des Canadiens et Canadiennes.

E. Recommandations aux professionnels de la nutrition et de la santé

E1 Encourager la mise en application des Recommandations alimentaires pour la santé des Canadiens et Canadiennes en préconisant l'élaboration de politiques locales (notamment dans les municipalités, les entreprises et les commissions scolaires).

E2 Utiliser les Recommandations alimentaires pour la santé des Canadiens et Canadiennes dans son milieu de travail pour que la clientèle bien portante reçoivent un message uniforme en matière de nutrition.

E3 Faire participer des personnalités locales, des représentants du secteur privé et de la population cible à l'intégration des Recommandations alimentaires pour la santé des Canadiens et Canadiennes dans les programmes locaux, comme ceux qui s'adressent aux groupes peu scolarisés et aux groupes ethniques.

E4 Associer différents groupes (comme les regroupements communautaires et paroissiaux, et les regroupements de travailleurs) à la conception, la mise en application et l'évaluation d'interventions communautaires dans le domaine de la nutrition.

E5 Prôner l'intégration d'une composante sur la nutrition dans tous les programmes de santé communautaire qui s'y prêtent.

F. Recommandations à l'industrie alimentaire

F1 Élaborer et appliquer des politiques internes en matière de nutrition afin d'encourager la production et la promotion de produits alimentaires et de menus qui tiennent compte des Recommandations alimentaires pour la santé des Canadiens et Canadiennes.

F2 Mettre au point des produits à faible teneur en matières grasses et en calories, et riches en éléments nutritifs. Cette recommandation concerne particulièrement l'industrie des produits laitiers et de boulangerie ainsi que la catégorie des aliments à grignoter.

F3 Réduire l'utilisation du sel et des ingrédients contenant du sodium dans le traitement des aliments.

F4 Chercher à ce qu'il y ait moins d'acides gras dans les produits alimentaires.

F5 Mener des campagnes de promotion en matière de nutrition qui sont en accord avec les Recommandations alimentaires pour la santé des Canadiens et Canadiennes.

F6 Appuyer les efforts des organismes oeuvrant dans les domaines de la santé ou de la nutrition qui diffusent les Recommandations alimentaires pour la santé des Canadiens et Canadiennes.

F7 Participer activement aux activités de promotion et d'éducation en matière de nutrition avec les professionnels de la santé et les organismes non gouvernementaux.

F8 Appliquer l'étiquetage nutritionnel volontaire au plus grand nombre possible de produits.

F9 Encourager la consommation de produits ayant une bonne valeur nutritionnelle et en utilisant les recommandations alimentaires pour la santé des Canadiens et Canadiennes afin d'inciter les clients à lire les étiquettes des produits alimentaires.

F10 Se servir des étiquettes et des annonces publicitaires pour recommander la consommation de portions plus petites d'aliments riches en matières grasses.

F11 Utiliser des produits contenant peu de matières grasses dans les recettes données sur les étiquettes ou dans la publicité, ainsi que dans les menus et les présentations proposées.

F12 S'associer aux initiatives intersectorielles visant l'élaboration de lignes directrices pour la diffusion, au moment de la vente de produits alimentaires, de renseignements relatifs à la santé.

F13 Effectuer des recherches pour contribuer à la mise au point de produits contenant peu de matières grasses, de graisses saturées et de cholestérol, et riches en glucides complexes et en fibres.

F14 Participer, avec les représentants d'autres secteurs, à des études de contrôle sur la nutrition.

G. Recommandations au secteur des services alimentaires

G1 Élaborer une politique qui fait de la nutrition un facteur déterminant dans l'achat des aliments et la mise au point de produits.

G2 Offrir aux consommateurs, dans les restaurants, les cafétérias et les distributrices, un choix d'aliments à faible teneur en matières grasses, en graisses saturées et en cholestérol, et riches en glucides complexes et en fibres.

G3 Dans la préparation des aliments, utiliser autant que possible des méthodes de cuisson ayant peu ou pas recours aux matières grasses.

G4 Limiter l'utilisation du sel dans la préparation des aliments.

G5 Mettre au menu surtout des aliments riches en glucides complexes et contenant peu de matières grasses.

G6 Sensibiliser les chefs, les cuisiniers, les serveurs et les autres membres du personnel des services alimentaires à la nutrition pour les aider à mettre en application les recommandations alimentaires pour la santé des Canadiens et Canadiennes.

G7 Inclure des cours sur la nutrition dans les programmes officiels de formation des cadres de services alimentaires, des chefs, des cuisiniers, etc.

G8 Fournir aux consommateurs de l'information sur la valeur nutritive des aliments qui leur sont servis.

G9 Utiliser des menus et du matériel promotionnel visant à encourager les gens à faire des choix selon les recommandations alimentaires pour la santé des Canadiens et Canadiennes.

G10 S'associer aux établissements (écoles, entreprises, hôpitaux), et aux professionnels de la nutrition et de la santé pour la conception, la mise en application et l'évaluation d'interventions communautaires dans le domaine de la nutrition.

G11 S'associer aux initiatives intersectorielles visant l'élaboration de lignes directrices pour la diffusion, au moment de la vente de produits alimentaires, de renseignements relatifs à la santé.

H. Recommandations aux organismes non gouvernementaux (comme l'Institut national de la nutrition, PARTICIPaction, la Société canadienne du cancer et la Fondation canadienne des maladies du coeur)

H1 Adopter les recommandations alimentaires pour la santé des Canadiens et Canadiennes et les faire connaître comme étant les seules recommandations en matière de nutrition qui doivent être communiquées aux personnes en santé de plus de deux ans.

H2 Inciter membres et bénévoles à promouvoir les recommandations alimentaires pour la santé des Canadiens et Canadiennes.

H3 Assurer un soutien professionnel adéquat aux programmes de nutrition.

H4 S'associer aux établissements (écoles, entreprises, hôpitaux), aux professionnels de la nutrition et de la santé et au secteur privé pour la conception, la mise en application et l'évaluation d'interventions communautaires dans le domaine de la nutrition.

H5 Travailler avec les secteurs privé et public et les organismes professionnels oeuvrant dans le domaine de la santé à l'élaboration d'une politique de la nutrition coordonnée aux niveaux national, provincial, territorial et communautaire.

H6 S'associer aux initiatives intersectorielles visant l'élaboration de lignes directrices pour la diffusion, au moment de la vente des produits alimentaires, de renseignements relatifs à la santé.

H7 Encourager l'évaluation des programmes de promotion en matière de nutrition et de santé par la création de programmes de financement.

H8 Encourager la recherche sur les relations entre le régime alimentaire et les maladies chroniques.

H9 Faire valoir auprès d'Agriculture Canada et des ministères provinciaux de l'Agriculture l'importance de la nutrition comme facteur déterminant dans le développement de produits agro-alimentaires.

H10 Faire valoir auprès de l'industrie alimentaire l'importance de la nutrition en tant que facteur déterminant dans le développement des produits alimentaires.

I. Recommandations au public

I1 Adopter les recommandations alimentaires pour la santé des Canadiens et Canadiennes, pour les personnes de plus de deux ans.

I2 Inciter et appuyer les membres de la famille, les amis et les collègues de travail qui tentent d'adopter les recommandations alimentaires pour la santé des Canadiens et Canadiennes.

I3 Réclamer l'accès financier, géographique et culturel à un choix d'aliments qui permette d'observer les recommandations alimentaires pour la santé des Canadiens et Canadiennes dans les supermarchés, les écoles, au travail et dans les restaurants.

I4 Réclamer, tant au niveau local que national, des politiques en matière de nutrition et d'alimentation qui appuient les recommandations alimentaires pour la santé des Canadiens et Canadiennes.

I5 Exercer des pressions afin que des programmes de nutrition soient offerts et accessibles au sein de la collectivité.

Le succès de la mise en application des recommandations alimentaires dépend de la volonté de chacune des parties visées à s'engager à relever le défi que constituent les actions recommandées ci-dessus. Éventuellement, le régime des Canadiens et des Canadiennes sera plus sain et leur qualité de vie, par voie de conséquence, en sera accrue.